ALINA MUNTEANU

RESURSE EDUCAŢIONALE DE CONSILIERE

*

PENTRU EDUCATORI, CONSILIERI, ÎNVAŢĂTORI, ȘI PĂRINŢI

Lui Teodor, fiul meu,
care mă învaţă să fiu mamă bună
și psiholog priceput

Lucrarea este realizat\ ^n conformitate cu programele [colare ^n vigoare.

Descrierea CIP a Bibliotecii Na]ionale a României ISPAS, ELENA
Resurse educaționale de consiliere / Alina Munteanu. -
Bucure[ti
Erc Press, 2012
ISBN 978-606-602-316-0

ISBN 978-606-602-316-0

Copyright Editura ERC PRESS
Toate drepturile rezervate

Pia]a Presei Libere, nr. 1
sector 1, Bucure[ti
Telefon: redac]ie 0215699012,
Fax: 0215699011
e-mail: office@ercpress.ro;

Redactor: Gabriela Plopeanu
Tehnoredactare:Simona Mogo?eanu
Coperta: Gina Ispas

CUVÂNT ÎNAINTE

Notă de prezentare

Consilierea este un domeniu creativ în continuă căutare de soluţii pentru situaţiile de dificultate apărute în adaptarea copiilor la cerinţele impuse de mediile de educaţie instituţionalizată. În perioada preșcola-rităţii, subiecte precum comunicarea interpersonală, frica iraţională de întuneric, egocentrismul infantil care blochează comunicarea autentică definesc o parte din problemele specifice acestei vârste. Lucrarea de faţă își propune să abordeze câteva din aceste provocări și elaborează sugestii de lucru la clasă în vederea îmbunătăţirii vieţii personale a copiilor și a relaţionării acestora cu covârstnicii. Alegerea temelor din capitolele de autocunoaștere și comunicarea propun o abordarea cronologică și sistemică a acestora la sfârșitul cărora copilului va fi capabil să-și gestioneze emoţiile mai bine, să comunice mai eficient și să interrelaţioneze cu covârstnicii în mod activ-adaptativ. Exerciţiile și jocurile inserate sunt atractive și motivante atât pentru copii cât și pentru educatori sau consilieri, iar scopul secund este de a debloca

creativitatea acestora și de a 3 continua formarea și după orele de lucru la clasă: în familie, grup sau jocul cu prietenii.

Structura propusă de autor urmărește etapele logice ale proiectării didactice care se pliază pe specificul subiectelor de consiliere. Fiecare temă se încadrează într-unul din cele cinci module de consiliere și este abordată considerând următoarele aspecte:

- obiectivele operaţionale care descriu în acţiuni concrete și măsurabile principalele activităţi propuse;
- secţiunea imperativelor vârstei evidenţiază caracteristicile psihologice ale perioadei abordate care sunt esenţiale în ședinţa descrisă. Această parte a fost gândită pentru a înţelege impactul pe care îl au

tehnicile, metodele și exerciţiile create asupra personalităţii preșcolarului, subscriindu-se astfel ideii de bază a broșurii care își propune să sugereze soluţii aplicabile pentru problemele identificate în cadrul practicii de

cabinet pentru acest segment de vârstă;

●resursele materiale, procedurale și de timp implicate în ședinţă; ●scenariul activităţilor care prezintă indicaţiile metodice specifice; ●temele de reflecţie care sugerează câteva aspecte pe care aţi putea să le urmăriţi în cadrul activităţilor pentru a identifica impactul pe care l-a avut ședinţa și modalităţile de îmbunătăţire a următoarelor intervenţii; ●sarcinile post-exerciţiu sunt esenţiale în continuarea activităţilor de intervenţie pe tema respectivă la alte niveluri: familia, celelalte grupe de copii, comunitatea în scopul responsabilizării mediului social/ educativ în implementarea ideilor de consiliere și susţinerea/întărirea intervenţiei de la clasă;

●modalităţile de evaluare propun un mod de a construi instrumente de verificare a impactului pe care l-a avut activitatea de consiliere asupra copiilor. Sunt esenţiale pentru că ajută la observarea gradului în care activităţile propuse au fost eficiente și responsabilizează copilul în autocunoaștere și optimizare.

●fișele de resurse materiale sunt un suport pentru activităţile propuse și pot fi adaptate la nivelul sau specificul clasei cu care lucraţi. Intenţia autorului este de a sugera un stil creativ în abordarea temelor de consiliere, de a susţine motivaţional atât educatorul sau consilierul în abordarea la clasă, cât și copiii care sunt ţinta activităţilor. Lucrarea a fost gândită pentru a avea o finalitate concretă, observabilă în atitudinea preșcolarilor prin optimizarea comportamentelor acestora. Întrucât tematica abordată este redusă, vă sugerăm ca, în cazul în care ideile v-au fost utile, să propuneţi alte teme pentru lucru la adresa autorului saphir987@yahoo.co.uk

Obiective

- să identifice markerii emoţiilor indicate
- să recunoască markerii emoţiilor indicate;
- să modeleze modificările care indică markerii emoţiilor în lut;
- să modeleze emoţiile în lut sub forma unei bile, asociind dimensiunea cu intensitatea și culoarea plăcerea sau neplăcerea produsă de acestea, apoi să le aranjeze considerând criteriul preferinţei
- să identifice momente din viaţa lor asociate cu emoţiile indicate;

Concepte cheie: emoţii, schimbare, plăcere, neplăcere,

Resurse materiale: coli de flipchart, markere, plastilină, foi transparente de plastic, creioane colorate, fișa de aplicaţie, cartonașe colorate, buline colorat diferit pentru premierea răspunsurilor

Resurse procedurale: conversaţia, dialogul, problematizarea, brainstorming, joc de rol.

Resurse de timp: 35 minute

Sugestii metodologice

Moment organizatoric: Aranjaţi scaunele în cerc, apoi daţi copiilor câte un cartonaș colorat (acestea vor avea doar două culori, astfel veţi putea forma două echipe, considerând criteriul cromatic) și invitaţi-i în mijlocul sălii de clasă.

Imperativele vârstei: Preșcolarul se află în perioada gândirii preoperaționale car-acterizate prin trans-d u c ț i e , c e e a c e înseamnă că el core-lează două eveni-mente apropiate în timp, chiar dacă nu au legătură între ele. Perioada este domi-nată de animism-tendința de învestire a obiectelor neînsu-flețite cu viață. Preș-colarul este egocentric, el con-centrându-se atît de mult asupra propriei opinii, incât nu pot consider alt a e idei. Afectivitatea este în această perioadă se construiește pe im-itarea adulților rele-vanți din mediul moti copilului, iar - vațional, preșcolarul răspunde la recom-pense și sancțiuni.	5	

odul: Autocunoaștere și dezvoltare personală

Nivel: preșcolar-grupa 5-7 ani*

Activitatea 1: Solicitaţi-le să se grupeze în două echipe urmărind culoarea extrasă. Explicaţi-le regulile jocului „fericit-trist“: la semnalul sonor indicat de dumneavoastră „bulinele roșii sunt fericite, iar cele galbene sunt triste“, copiii din fiecare echipă își vor exprima liber emoţiile enunţate. Nu alegeţi culori complementare pentru a nu se realiza asocierea greșită a unei nuanţe cromatice cu o emoţie, eventual selectaţi ori două culori deschise, ori nuanţe închise, apropiate lungime de undă (lungimile de undă ale culorilor descresc pornind de la roșu în ordinea spectrului ROGVAIV, până la violet care are cea mai mică lungime de undă). Apreciaţi atenţia copiilor și corectaţi greșelile survenite din neatenţie.

Repetaţi jocul timp de câteva minute, apoi solicitaţi-le copiilor să denumească echipa care a fost cea mai atentă și premiaţi membrii cu aplauze sau buline colorate, pregătite într-un plic la începutul orei. În cazul în care le oferiţi buline spuneţi-le că un număr mare de premii acumulate, le asigură un loc pe panou în ziua respectivă. Așezaţi copiii pe scaune, în cerc. Solicitaţi cîte unui copil din fiecare echipă să vină în mijlocul clasei și cereţi-le, pe rând, să fie fericiţi sau triști, apoi discutaţi cu clasa markerii fiecărei emoţii, concentrându-vă asupra următoarelor aspecte:

- aspecte identificate prin intermediul simţului vizual: mișcarea

ascendentă sau descendentă a feţei, forma ochilor, a sprâncenelor, forma gurii,

- aspecte identificate prin intermediul analizatorului auditiv: zgomotul produs de râs, ţipetele, etc
- aspectele kinestezice ale conduitei corespunzătoare fiecărei emoţii:

exaltări, ţopăieli, etc. Acești markeri trebuie discutaţi în paralel, prin comparaţie. Solicitaţi-le copiilor să identifice momentele din viaţa lor când au simţit cele două emoţii analizate. În finalul exerciţiului, întrebaţi ce-i face să se simtă fericiţi/triști, eventual puteţi scrie pe flipchart răspunsurile lor într-un tabel unde veţi avea ca titlu o faţă veselă și una tristă.(timp de lucru 10 minute).

Activitatea 2: Împărţiţi copiilor câte o folie transparentă și un marker, apoi cereţi-le să numere pe rând 1, 2 astfel incât să formeze o pereche din numerele 1 și 2. În cazul în care aveţi număr impar de elevi, puteţi forma o grupă din trei copii. Anunţaţi cerinţa exerciţiului următor: numărul 1 din pereche va fi modelul perechii a cărui faţă va fi schimbată de numărul 2 în fericită sau tristă, urmărind transformările identificate în
prima activitate: forma ochilor, a sprâncenelor, a gurii, ascendenţa/descendenţa feţei. După modelarea facială, numărul 2 își va așeza folia transparentă astfel încât să poată vedea faţa colegului și va desena cu markerul pe foaie conturul feţei, forma ochilor a sprâncenelor, adică exact ceea ce a schimbat la coleg pentru a exprima emoţia indicată. Apoi îi va arăta colegului desenul. Întrebaţi numărul 1 cum s-a smiţit când a fost schimbat de coleg, cum se simte când îţi vede faţa desenată. Solicitaţi numărului 2 să spună cum s-a simţit când a modelat faţa colegului, când a desenat-o ţi când a văzut reacţiile colegului la vederea desenului. Puteţi dezvolta dialogul acesta între copii în pereche ca pe un intreviu. Notaţi răspunsurile pe flipchart, apoi inversaţi rolul în perechi, solicitând numărului 2 să fie modelul pentru colegul din echipă și urmaţi etapele exerciţiului. La sfârșitul activităţii întrebaţi numărul 2 dacă ar schimba ceva din exerciţiu, acum după ce au testat ce înseamnă să fii model.

Accentuaţi faptul că în viaţă este necesar să te pui în locul interlocutorului 7 pentru a putea înţelege ce simte acesta și de ce se comportă într-un anumit fel. Pentru a observa impactul exerciţiului, întrebaţi copiii dacă le-a plăcut exerciţiu și solicitaţi o motivare a răspunsului (ce ţi-a plăcut?..). În final organizaţi foliile cu desene într-o expoziţie pe criteriul emoţiei transmise sau pe perechi, după care puteţi folosi materialul la partea de
sarcini post- să solicitaţi întâlni viitoa
exerciţiu și copiilor într-o re re
să identifice cele de conduita
desenele mai apropiate emoţională
exprimată. Puteţi sugera copiilor acor bulin colora
să le ţi să de e te
desenelor preferate, învăţându-i astfel să împărtășească din ceea ce au ei cu alţii care au făcut ceva deosebit.
(timp de lucru 15 minute)

Activitatea 3: Daţi copiilor câte o planșetă pentru modelaj și o cutie cu plastilină. În cutie trebuie să fie cel puţin trei culori deschise ţi trei nuanţe închise. Solicitaţi-le să aleagă o culoare care să exprime emoţia bucuriei.

Sugeraţi-le să încălzească plastilina aleasă în mână până devine ușor de modelat, apoi cereţi-le să formeze o bilă din ea gândindu-se în permanenţă la ceea ce simt ei când sunt bucuroși. Spuneţi-le să aleagă dimensiunea bilei în funcţe de cât de „puternică“ (intensă) este această emoţie pentru ei. După ce termină bila, sugeraţi-le să o așeze pe planșetă unde doresc ei. Repetaţi procedura pentru următoarele emoţii: plâns, furie, supărare, râs, frică. În final, slocitaţi-le să aranjeze bilele emoţiilor în ordinea preferinţei. Apoi discutaţi cu ei de ce au selectat culorile respective pentru emoţii, de ce au ales dimensiunile diferite și, eventual, îi puteţi ajuta în timpul exerciţiului dacă vedeţi că se blochează, oferindu-le un exemplu concret pentru a conștientiza ceea ce simt și a le fi mai uţor să găsească culoare și mărimea corespunzătoare.

Explicaţi copiilor că frica este o emoţie esenţială în viaţă care nu trebuie să le genereze rușine deoarece ea este cea care ne pregătește organismul pentru a se apăra, deci ne ajută să supravieţuim în situaţii dificile. Spuneţi-le că dacă nu ar exista frica nu am ști când să ne

apărăm de pericole. Evident, puteţi să le spuneţi că există situaţii când frica nu este reală, dar despre acest lucru vom vorbi într-o altă ședinţă.

Apreciaţi lucrările și evalueze reciproc încurajaţi-i să-și munca. După valorizarea lucrărilor, explicaţi-le copiilor că cei emoţiil cinci sfetnici ai or sunt cele simţuri (enunţaţi-le) care percep marke cinci diferit rii emoţionali informaţii valoroase creierului despre și dau mesajul acestora.

Feedback și încheierea activităţii: În finalul activităţilor, cereţi-le copiilor să aleagă bila emoţiei au simţit-o în ședinţ pe care timpul ei. Apreciaţi modul în care au lucrat și oferiţi-le spuneţ buline după care i-

le cum v-aţi simţit dumneavoastră lucrând cu ei, eventual, evaluând ședinţa tot cu o bilă pe care o confecţionaţi respectând cele două criterii.

Teme de reflecţie:

- Este frica o emoţie utilă?
- De ce preferă oamenii să fie veseli? Ce le oferă deosebit starea de bucurie?
- Cum ar fi viaţa fără a avea capacitatea de a simţi emoţii? Sarcini post-exerciţiu: Sugeraţi copiilor să utilizeze bilele emoţiilor pentru a exprima ce simt și gradul de satisfacţie după alte activităţi desfășurate: matematică, dezvoltarea vorbirii, pictură, etc. În acest fel veţi avea o imagine clară a preferinţelor lor și vă puteţi adapta metodele la așteptările lor. Puteţi prezenta lucrările copiilor în cadrul unei ședinţe cu părinţii pentru a-i conștientiza pe aceștia cu privire la importanţa cunoașterii percepţiei emoţionale a copiilor lor și le puteţi sugera ce să schimbe în atitudinea lor în familie. Încurajaţi copiii să-și exprime emoţiile și să le identifice și pe ale colegilor, membrilor familiei în diferite situaţii.

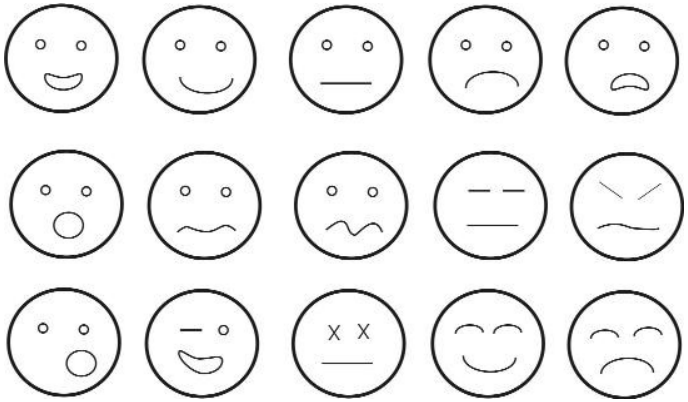
Mod de evaluare a activităţilor: Realizaţi o expoziţie cu fotografii din timpul activităţilor la care să atașaţi lucrările desenate pe folia de plastic transparent, apoi prezentaţi-o în cadrul unei ședinţe metodice. Sugeraţi copiilor să explice colegilor de la alte grupe ceea ce au realizat ei și să-i încurajeze să își cunoască emoţiile. Puteţi să creaţi portofolii cu lucrările copiilor, pe care să le daţi la sfârșitul an sau semestru.

Inteligența emoțională desemnează capacitatea de a identifica, conști- 9 entiza și gestiona emoțiile proprii și ale celorlalți în mod eficient în atingerea obiectivelor personale. Considerată una din inteligențele multiple, IE are un rol esențial în adaptarea socială, fiind componenta personalității responsabilă cu motivația pozitivă, inovația, încrederea în sine, eficiență personală, ledearship. Fiecare acțiune implică generarea unei emoții, iar capacitatea de a citi mesajul pe care aceasta îl transmite, ajută la alegerea conduitei corespunzătoare situației, adecvând atitudinea personală cu așteptările sociale. Din punctul de vedere al științelor cognitive, orice emoție poate fi stăvilită în momentul în care este conștientizată, iar gân-durile corelate acesteia sunt înțelese și re-judecate din perspectiva unui alt caz, considerând situația impersonală. De aceea este esențial să schimbăm perspectiva, gândurile în schimbarea atitudinală.

odul: Autocunoaștere și dezvoltare personală

Nivel: preșcolar-grupa 5-7 ani*

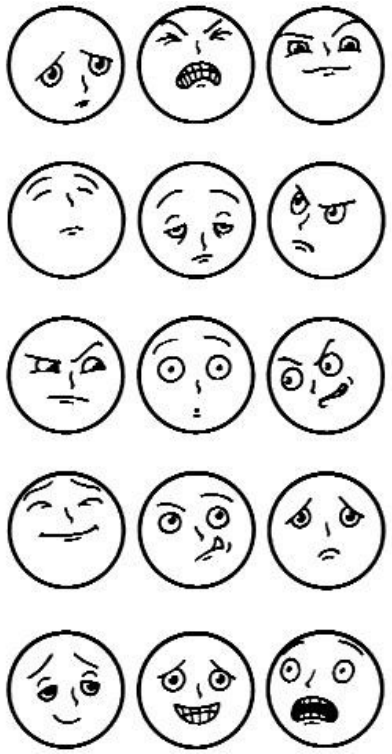
Resurse didactice



Modul: Autocunoaștere și dezvoltare personală
Nivel: preșcolar-grupa 5-7 ani*

Tema: Emoţiile și mecanismele de apărare și adaptare

Titlul: SĂ MĂ PREZINT: EU SUNT FRICA



Obiective:

- să identifice markerii mimici și corporali ai fricii;
- să recunoască mecanismele fricii;
- să identifice cauzele diferitelor frici pe baza exemplelor date;
- să identifice modalităţi de stăpânire a diferitelor frici, având ca port povestioarele de la secţiunea de resurse didactice,
- să aplice modelul învăţat la jocul-careu „Cum învingem frica“;

Concepte cheie:

– frică, amigdală, a stăpâni frica

Resurse materiale: zarul cu cele șase temeri specifice vârstei, careul pentru joc, creioane colorate, fișa de explicaţie a mecanismelor fricii, fișe cu povestioarele suport, flipchart, markere, post-its medalii de carton pentru premierea elevilor(model la secţiunea de resurse), plastilină, lipici, cartonașele din fișa de materiale.

Resurse procedurale: conversaţia, explicaţia, problematizarea, brainstorming, joc de rol, modelarea

Resurse de timp: 40 minute X 2 ședinţe

Sugestii metodologice

Ședinţa 1:

Moment organizatoric: Aranjaţi copiii în cerc, apoi mergeţi în mijlocul lui și explicaţi-le

Imperativele vârstei: Frica este o emoție curentă adaptativă care se manifestă diferit la fiecare vârstă. În perioada preșcolarității, frica este de cel mai multe ori irațională, acest lucru datorându-se puținelor cunoștințe pe care le are copilul despre fenomenele din lumea înconjurătoare, precum și animismului care caracterizează această perioadă de dezvoltare. Dacă frica de întuneric nu reprezintă un suport real, teama de a nu se pierde de familie, de a nu fi furat poate fi indusă de poveștile copilăriei. De aceea este necesară o explicație după lecturarea fiecărui basm pentru a nu genera temeri care ar fi greu de rezolvat prin psihoterapie.

regulile jocului: fiecare copil trebuie să se gândească la un animal, obiect pe care să-l spună colegului din stânga sa. Acesta trebuie să exprime nonverbal (fără cuvinte) ce simte când își reprezintă cuvântul auzit. Începeţi dumneavoastră jocul pentru a le demonstra. Alegeţi-vă un copil și spuneţi-i „păianjen. Observaţi-i reacţiile: mimica, gestica și mișcările corporale. Continuaţi jocul enunţând un cuvânt care să genereze emoţii curente pozitive (pisică, mamă, etc), apoi solicitaţi-le să înceapă jocul în cerc.(timp de lucru 5 minute).

Activitatea 1:

Se aranjează câte cinci copii în jurul unei mese pe care puneţi creioane colorate și plastilină. Invitaţi un copil în faţa clasei și propuneţi-i să fie model pentru exerciţiul următor: explicaţi-i că va trebuie să exprime nonverbal ce simte când aude un cuvânt, apoi solicitaţi-le celorlalţi copii să observe toate transformările mimicii, gesturile și mișcările corporale. Este de recomandat să lucraţi pe rând fiecare schimbare, începând cu studiul mimicii: ochii, gura. Daţi fiecărei grupe câte o fișă cu desenul lacunar al feţei, solicitându-le să deseneze/să modeleze cu plastilină pe aceasta cum arată ochii, gura, sprâncenele atunci când sunt speriaţi, uitându-se la colegul-model în echipă

Acordaţi-le timp de lucru 5 minute. După terminarea exerciţiului, propuneţi-le să prezinte desenele, în paralel cu mimarea fricii de către model. Încurajaţi-i să se evalueze reciproc prin acordarea de note. Apreciaţi și dumneavoastră desenele copiilor. Analizaţi desenele întrebând copiii cum sunt reprezentaţi ochii și de ce consideră ei că aceștia se măresc. Explicaţi-le că ochii se măresc deoarece atenţia este concentrată să identifice pericolele. Spuneţi-le că în momentul în care este detectat un pericol atât auzul cât și văzul sunt mai intense deoarece rolul acestora este de a identifica sursa și genul pericolului. În finalul exerciţiului, cereţi-le să coloreze pătratul din fișă cu culoarea pe care ei o asociază fricii. Solicitaţi o explicaţie a culorii alese.

Timp de lucru 20 minute.

Activitatea 2:

Daţi fiecărui copil câte o fișă cu zarul fricilor, apoi solicitaţi-le să-l decupeze și să-l lipească. Împărţiţi fiecărui copil o fișă cu desenele care reprezintă diverse frici, solicitaţi-le să-și aleagă șase din ele pe care le consideră ei sursele lor de teamă, apoi să le decupeze și să le lipească pe zar. Spuneţi-le că data viitoare veţi juca împreună un joc interesant care-i va ajuta să-și învingă teama sau, cel puţin, îi va sprijini să înţeleagă ce se întâmplă cu ei când simt frica. Solicitaţi copiilor să-și prezinte zarul, explicând astfel ”îmi este teamă de....pentru că...” Întrebaţi-i dacă ei cred
că pot să se vindece de aceste frici și sugeraţi-le să deseneze pe fișa cu Domnul Amigdală un triunghi pentru răspuns negativ și un pătrat pentru afirmativ. Lipiţi pe foaie simbolul fiecărei temeri de pe o fișa de lucru utilizată de copii la zar apoi puteţi să notaţi pe flipchart numărul de temeri pentru fiecare obiect. Această informaţie este importantă pentru ședinţa a doua pe tema fricii. (10 minute)

Feedback și încheierea activităţii: În finalul activităţilor, sugeraţi copiilor sî aleagă zarul zilei și solicitaţi-le să explice alegerea. Puteţi realiza o expoziţie cu figurile desenate sau modelate la prima activitate, apoi puteţi
discuta preferinţele lor.

Teme de reflecţie:

- Putem ascunde mimica fricii?
- De ce cred oamenii că frica nu este inutilă?
- Cum s-ar comporta un om care nu poate simţi frica?

Sarcini post-exerciţiu: Organizaţi o întâlnire cu părinţii după ședinţa de consiliere și discutaţi cu ei aspectele pe care le-aţi identificat. Puteţi să îi întrebaţi, mai întâi, despre temerile pe care ei știu că le au copiii lor, apoi prezentaţi-le zarurile realizate de copii. Explicaţi-le că fricile copiilor nu trebuie să-i sperie și că teama este o emoţie naturală, adaptativă, atâta timp cât are un obiect real. Accentuaţi faptul că este necesar ca fiecare părinte să explice copilului teama pe care o simte. Spuneţi-le că atitudinea cea mai potrivită în situaţii de teamă este aceea de calm- indiferent de frica pe care ar putea și ei să o resimtă- deoarece copilul imită ceea ce vede la părinţi.

alul REC – Resurse educaționale de consiliere pentru diriginți, învățători, educatori, consilieri și părinți

Mod de evaluare a activităţilor:

Puteţi realiza expoziţie cu lucrările copiilor. Tema abordată poate fi evaluată utilizând un suport concret care-i va ajuta pe copii să observe progresele în învingerea temerilor și le va da satisfacţia de a se juca și a se vindeca în acelaţi timp: fricometrul-instrumentul de măsurare a intensităţii fricii cu obiect. Confecţionaţi acest material la ora de abilităţi practice- găsiţi o sugestie la resurse didactice. Cereţi-i să decupeze cartonașul cu frica cea mai puternică și să o lipească deasupra fricometrului, apoi sugeraţi-le să aleagă culoarea folsită pentru a desemna frica și să coloreze până la înălţimea care reprezintă “cât de teamă îi este de...“. Nu uitaţi să notaţi data sub linia desenată de copii. De fiecare dată când veţi avea ședinţe care au ca obiect învingerea temei, solicitaţi copiilor să deseneze cât de teamă le este în data respectivă. După o perioadă, observaţi împreună cu ei progresul pe care l-au făcut.

Ședinţa a doua:

Moment organizatoric: Aranjaţi măsuţele copiilor astfel încât să fie câte cinci în fiecare grupă.

Activitatea 1:

Aranjaţi copiii în cerc, apoi daţi-le comenzi: ”cine este vesel astăzi, să sară într-un picior”, ”cine este trist azi, să se ghemuiască”, ”cine a râs

ieri, să sară de trei ori pe două picioare”, ”cine a plâns săptămâna asta, să se ţină de nas și să spună de ce”, ”cine a zâmbit unui coleg azi, să dea noroc cu colegul”, ”cine și-a făcut prietenii să râdă, să-și ţină mâinile la spate și să ţopăie pe piciorul stâng”...Puteţi nota pe o coală de flipchart numărul copiilor care au încercat aceste emoţii, apoi puteţi să-i conștientizaţi, arătându-le că au testat multe emoţii pozitive în ultima perioadă. (timp de lucru 10 minute)

Activitatea 2:

Puneţi pe fiecare măsuţă fișa 1 de la resurse. Citiţi povestea despre domnul Amigdală, apoi sugeraţi-le copiilor să se uite pe desen și anali-zaţi-l. Explicaţi-le că omul are un creier format din două părţi care se numesc emisfere care îi ajută să gândească, să simtă emoţii, să doarmă, să

facă multe lucururi iar rolul Domnului Amigdală este foarte important pentru că anunţă creierul despre fiecare pericol care poate afecta viaţa omului de aceea poate fi denumit poliţistul creierului nostru. Ce se întâmplă când ochii detectează un pericol? Spuneţi-le copiilor că în acel moment Domnul Amigdală anunţă creierul de pericol. Ce se întâmplă când creierul a înţeles că este un pericol care ameninţă viaţa? În acel moment, ochii se măresc pentru a înţelege ce fel de pericol ameninţă viaţa, auzul se ascute pentru a detecta eventualele zgomote care pot completa informaţiile despre situaţie, inima începe să bată mai putenic pentru a pompa sângele în picioare și mâini. De ce? Pentru a exista suficientă forţă pentru a alerga sau a lupta. Puteţi să le spuneţi copiilor că forţa le este dată de mușchi, iar aceștia au nevoie ca sângele să circule în volum mai mare (lor le spuneţi că este nevoie de mai mult sânge care este dirijat de inimă). Ce face omul când simte frica de pericol? Fuge sau se luptă pentru că organismul a fost deja pregătit pentru aceasta. Sumarizaţi discuţia punctând faptul că omul are puterea de a se apăra în situaţii dificile. Înainte de ultimul exerciţiu al ședinţei, puteţi să-i întrebaţi ce au înţeles din explicaţie, spijinindu-i la nevoie. (timp de lucru 15 minute)

Activitatea 3:

Împărţiţi copii pe grupe de câte cinci sau patru la o masă. Solicitaţi copiilor să pună pe masă zarul fricii și daţi-le fișa de lucru numărul 2. 15 Explicaţi-le copiilor regulile jocului: un copil va arunca zarul pe care el și-l-a confecţionat, dacă acesta cade în primul cerc unde este un semn de întrebare, el va trebui să explice de ce îi este teamă de acel animal, obiect care este reprezentat în imagine, dacă zarul cade în cel de-al doilea cerc unde este desenat un copil cu un semn de întrebare pe cap, subiectul trebuie să identifice o modalitate de depășire a temei. Iar aici poate apela la părerea celor din echipa sa. Spuneţi-le că grupa care va reuși să descopere mai mult de trei soluţii pentru temerile date de zar, va primi medalia curajului. Alegeţi un copil și cereţi-i să dea cu zarul. În funcţie de locul unde cade acesta, solicitaţi copilului să spună de ce îi este teamă de acel obiect/animal. Puteţi să-i adresaţi întrebări de sprijin: „ce simţi când vezi

alul REC – Resurse educaționale de consiliere pentru diriginți, învățători, educatori, consilieri și părinți

obiectul/animalul acesta?“ „te-a rănit vreodată acest animal? Vrei să ne spui cum s-a întâmplat?” ”crezi că toate animalele acestea pot să-ţi facă rău?” ”crezi că aceste animale au vreun scop pe pământ/sunt utile?” ”ce crezi că s-ar întâmpla dacă ar dispărea toate aceste animale pentru că vouă vă este teamă de ele?”. Dirijaţi discuţiile astfel încât copiii să înţeleagă mai multe despre animalul respectiv și că agresivitatea acestuia nu a fost un gest îndreptat împotriva copilului- animalul nu cunoaște copiii pentru a-și exprima preferinţe- ci a fost ceva din comportamentul copilului sau din situaţia respectivă care a fost interpretat de animal ca și pericol, el atacând pentru a se apăra. În momentul în care copilul înţelege că animalul a atacat pentru că a simţit teamă faţă de el, teama lui se va diminua. Antrenaţi toţi copiii în discuţii, accentuând faptul că situaţia care a generat teama copilului de animalul respectiv, nu este un gest al acestuia îndreptat împotriva copilului, ci este o formă de apărare. Un exemplu clasic este ilustrativ aici. Situaţia este următoarea: un copil vede un căţeluș drăgălaș pe stradă și se duce la el să-l mângâie, dar acesta îl latră, speriindu-l. Ce se întâmplă în acest tablou? Animalul nu cunoaște copilul, nu-i înţelege intenţiile și latră pentru a avertiza subiectul să se retragă. Este ușor să demonstraţi copiilor ce a simţit căţelul sugerându-le să-și imagineze că, pe stradă, un străin se apropie de ei și vrea să-i atingă- întrebaţi-i ce simt

 în acel moment și de ce se feresc. Puteţi să organizaţi un exerciţiu surpriză, în același scop, alegându-vă un complice căruia îi sugeraţi, fără ca ceilalţi copii să știe de aceasta, să se ducă brusc spre un coleg și să îl pupe pe obraz. Discutaţi reacţiile copilului-”victimă” și motivele pentru care s-a comportat astfel, apoi transferaţi discuţia la cazul temei de animale.

În cazul în care zarul a căzut în cercul pentru identificarea soluţiilor de învingere a temei, abordaţi cauzele fricii, apoi antrenaţi colegii din echipa respectivă să găsească idei. De fiecare dată când se sugerează o soluţie, să nu uitaţi să solicitaţi părerea copilului care are teama respectivă, cerându-i să spună dacă i se pare că ideea l-ar ajuta. Nu uitaţi să subliniaţi cât de verosimilă este teama respectivă: spre exemplu, teama de întuneric nu are obiect. Comparând teama aceasta cu frica de căţei, evidenţiaţi că în

al doilea caz, copilul a avut o ”ciocnire” cu animalul care l-a agresat cumva, pe când, în cazul întunericului, întrebaţi ce anume l-a agresat din întuneric, dacă l-a lovit ceva, dacă l-a rănit ceva, pentru a fi înţeles că teama este fără obiect (Puteţi utiliza povestioarele de la secţiunea de resurse, ca și suport pentru identificarea unor soluţii). Ca soluţie, puteţi conduce discuţiile în sensul de a se juca de-a detectivii care caută un infractor pe întuneric, sau de a se juca cu o lanternă pe perete seara, făcând forme din lumină sau ”alergând” cu luminiţa după diferite obietce în cameră. Stimulaţi imaginaţia copiilor pentru a descoperi jocuri creative cu lanterna pentru momentul dinaintea culcării. Nu uitaţi să notaţi pe o foaie de flipchart numărul de soluţii pentru a vedea care grupă are cele mai multe soluţii. În fișa de lucru numărul 3 veţi găsi sugestii pentru abordarea diferitelor frici. În încheierea activităţii, solicitaţi copiilor să aleagă cele mai creative/interesante soluţii, apoi annunţaţi câștigătorii medaliei curajului. Formulaţi judecăţi de valoare despre modul cum au lucrat copiii. Nu uitaţi să evidenţiaţi faptul că fiecare teamă poate fi înfrântă folosind soluţiile sugerate de colegi. Nu uitaţi, ca după fiecare discuţie asupra fricilor, să se evidenţieze faptul că teama poate fi înfrântă, nu este ceva imposibil! (timp de lucru 20 minute)

Feedback și încheierea activităţii: În finalul activităţilor, întrebaţi copiii ce au aflat despre fricile lor în cadrul ședinţei, dirijând discuţiile spre 17 faptul că temerile sunt exagerate, au la bază o interpretare greșită, prin care copiii cred că animalele au ”ceva cu ei” , nu uitaţi să accentuaţi faptul că și animalele simt teamă faţă de copii- aceasta fiind cauza pentru care acestea atacă. În încheiere, conduceţi discuţiile astfel încât să-i determinaţi să spună că au aflat soluţii care îi ajută să depășească temerile de pe zar.

Teme de reflecţie:

- De ce majoritatea copiilor simt teamă de întuneric?
- De ce le este teamă copiilor de vampiri sau alte creaturi care nu există în realitate?
- Cum ar fi putea un părinte să discute cu un copil pentru a-l face pe acesta să-și învingă frica fără obiect?

alul REC – Resurse educaționale de consiliere pentru diriginți, învățători, educatori, consilieri și părinți

Sarcini post-exerciţiu: Alegeţi ca moment pentru a aborda tematica fricii, o zi de iarnă sau toamnă, când se întunecă devreme. După ce terminaţi cele două ședinţe, care pot fi trei- în funcţie de cât de repede se pot realiza exerciţiile propuse (nu uitaţi să daţi fiecărui copil șansa de a se exprima la jocul cu zarul), organizaţi o vânătoare de comori în curtea grădiniţei, într-o după-amiază, pe întuneric. Denumiţi jocul ”micii detectivi în căutarea comorilor” și urmaţi etapele: ascundeţi în curte niște obiecte, în zonele în care se joacă de obicei copiii, procuraţi cinci sau șase lanterne, câte una pentru fiecare grupă de patru copii, desenaţi o hartă în care să indicaţi principalele puncte de reper din curte care pot să-i ghideze pe copii spre obiecte. Anunţaţi premiile pentru grupa care va descoperi itemii ascunși.

Puteţi oferi diplome sau medalii din lut sau hârtie pe care le puteţi confecţiona la ora de aplicaţii practice. Organizaţi copiii în grupe de explorare, aranjându-i în cerc, după care le solicitaţi să numere 1, 2, 3, 4, iar cei care au numărul 1 vor forma o grupă, continuând cu celelalte numere până aveţi tot colectivul în echipe. Apoi daţi fiecărei grupe câte o hartă diferită de a celorlalte grupe (ascundeţi atâtea obiecte câte grupe aveţi) și daţi-le lanterna. Spuneţi-le că au 15 minute să găsească obiectul și să se întoarcă la clasă. Asiguraţi-i că dumneavoastră veţi fi lângă ei, în

 curte, pe tot parcursul jocului. Puteţi propune și părinţilor să participe la activitate, însă fără a-i implica în căutarea de comori, ci la partea de organizare și premiere. Nu uitaţi să valorificaţi jocul, evidenţiind faptul că dacă se concentrează pe altceva, întunericul poate fi o condiţie pentru distracţie sau activităţi interesante. Dealtfel, puteţi organiza un teatru de umbre pentru a deturna atenţia copiilor de la teama de întuneric la activităţi pe care le pot face folosindu-l ca decor.

Pentru teama de insecte sa arahnide (păianjeni), puteţi crea o mini-fermă în care să creșteţi, împreună cu ei, păianjeni, muște sau insectele care le provoacă teama. Aceste mini-ferme se amenajează în acvarii acoperite și prevăzute cu orificii pentru aer, unde se plasează insectele pentru a fi observate (în aceste spaţii se pune pământ sau ramuri, în funcţie de tipul de mediu în care trăiește animalul).

Mod de evaluare a activităţilor: Un instrument util și clar de evaluare a eficienţei exerciţiilor din cadrul ședinţelor, este fricometrul care trebuie completat după fiecare ședinţă, apoi după activităţile post-exerciţiu. În acestfel, copiii vor învăţa să se autoobserve și să se autoevalueze în scopul de a-și diminua frica.

Frica este o emoție curentă care are un rol adaptativ deoarece atenționează individul cu privire la eventualele pericole care pot afecta integritatea acestuia. În perioada preșcolarității, există temeri care sunt explicate prinr-o experiență directă traumatizantă sau indirectă- prin educația dată de familie, precum frica de câini, păienjeni, insecte, apă și temeri care devin prin interiorizare iraționale întrucât nu se bazează pe experiențe reale sau obiectul fricii nu există, așa cum este teama de întuneric, vampiri, balauri, creaturi, extratereștri. Acestea au ca sursă, în mare parte, filmele sau poveștile. De aceea un prim pas în vindecarea copilului este stabilirea sursei, prin discuții, apoi cunoașterea unor informații mai clare despre obiectul fricii (ce este, cum trăiește, cum își crește puii, cum se comportă când este amenințat, etc), continuând cu un contact indirect cu obiectul fricii: vizualizarea unei imagini, a unui film, vizită la o grădină zoologică, realizarea unei mini-ferme (pentru insecte), etc. Este esențial ca subiectul să înțeleagă faptul că temerile care se bazează pe obiecte reale pot fi învinse și sunt exagerate în mintea lor. Pentru fricile iraționale, este important să fie demonstrat faptul că obiectul nu există, iar frica nu este justificată ca și în cazul în care contactul cu obiectul nu a fost direct.

Resurse didactice:

Ce se întâmplă atunci când ne este frică?

Să mă prezint: eu sunt Creierul tău. Eu sunt construit din două jumătăţi și am o mulţime de slujitori care mă ajută în situaţii dificile. Să vă prezint pe cei mai buni prieteni ai mei: Domnii Amigdală care sunt cei doi poliţiști ai mei. Fiecare protejează fiecare jumătate a mea și sunt mici ca niște migdale- de aici le vine și numele. Ei mă anunţă de fiecare dată când simt pericolul și mă ajută să mă pregătesc să te apăr. De exemplu atunci când vezi o mașină venind spre tine, ochii tăi trimit imaginea la

lul REC – Resurse educaționale de consiliere pentru diriginți, învățători, educatori, consilieri și părinți

Domnii Amigdală care te fac să te ferești din calea pericolului. Frica este ceva natural care te ajută să te aperi de pericole. Iar eu, Creierul tău sunt capabil să te ajut să te aperi. Este foarte important ca frica ta să aibă o cauză adevărată. De ce îţi este frică ţie?

Povestea curajoșilor

Maria avea cinci ani când simţea teamă atunci când se ducea la culcare: i se părea că mobila se mișcă, scaunul capătă forma unei persoane și merge prin cameră. Era atât de stresată când venea noaptea, încât cerea părinţilor să ţină ușa deschisă și se trezea ţipând după ei. Mătușa ei a venit în vizită la ea și s-a hotărât să stea cu Maria într-o noapte pentru a vedea ce se întâmplă. Când a stins lumina, nu a trecut timp prea mult și ele au văzut ceva mișcându-se pe scaun. (faceţi pauză și întrebaţi copiii ce cred că s-a întâmplat, apoi continuaţi povestea). Mătușa fetei s-a ridicat din pat și s-a dus la scaun unde a văzut ursuleţul uriaș primit de Maria de la mama ei. Apoi a înţeles ce s-a întâmplat: luminile de la mașinile care circulau pe stradă, alunecau pe perete și se mișcau pe ursuleţ creind iluzia că acesta se mișcă. Maria a ascultat atentă explicaţia, apoi a avut curajul să se ridice din pat și să se plimbe prin cameră în întuneric. Apoi, s-a jucat cu mâinile pe perete cu mătușa ei folosind luminile jucăușe ale mașinilor care circulau în noapte...De atunci, fata se uită cu amuzament la obiectele care par că se mișcă prin cameră și adoarme cu ochii la pereţii pe care farurile din noapte merg grăbite.

Trichi- căţeaua blocului

Ionel locuia într-un bloc mare. Nu avea animal de casă pentru că era prieten cu pisicile și căţeii din jurul casei. În fiecare zi, își rezerva timp pentru a le duce mâncare animalelor, iar acestea, când îl vedeau, se înghesuiau în jurul lui.

În dimineaţa aceea, Ionel a coborât mai repede să-și găsească animalele, însă Trichi-căţeaua blocului nu a apărut. Băiatul a strigat-o însă

aceasta nu s-a arătat. După ce s-a întors de la grădiniţă, băiatul a pornit în căutarea căţelei. La un moment dat a văzut-o într-un colţ, ghemuită. Ionel s-a repezit fericit la animal însă aceasta l-a mârâit, uitându-se urât la el. Băiatul nu a înţeles ce se întâmplă și a încercat iar să-l atingă. Trichi și-a arătat colţii. (faceţi pauză și întrebaţi-i ce cred că s-a întâmplat cu căţeaua, apoi continuaţi să citiţi). Ionel s-a depărtat dezamăgit. Apoi a privit cu atenţie la Trichi și a văzut cum un căpșor mic ieșea din blana căţelei- și a înţeles: Trichi era mămică. Atunci, fericit că nu el era cauza mârâielilor, a lăsat mâncarea aproape de animal. A doua zi, a venit iar, de data aceasta avea și un pahar cu lapte. Căţeaua nu l-a mai mârâit pentru că băiatul a înţeles că animalul își apăra puii și nu s-a mai apropiat de ea. După un timp, Trichi și-a scos puii din colţ. De data aceasta, Ionel nu s-a mai repezit la ei, ci a lăsat căţeaua să se apropie de el. Ceea ce s-a întâmplat după ceva timp.

Așadar, Ionel a învăţat că fiecare animal are momente în care simte nevoia să fie singur sau în care nu acceptă prezenţa unui om în preajma lui.

Fricometrul

Desenele fricilor

Fișa de aplicaţie-ședinţa 1

Zarul fricii

1. Solicitaţi copiilor să decupeze desenul apoi asamblaţi-l astfel încât

să obţineţi un zar și lipiţi-l. Sugeraţi-le copiilor să decupeze șase frici pe
care le simt ei și să le lipească pe fiecare parte a zarului. Acordaţi atenţie
ca desenele să fie lipte pe aceeași parte a zarului în cazul în care îl asamblaţi
după atașarea desenelor.

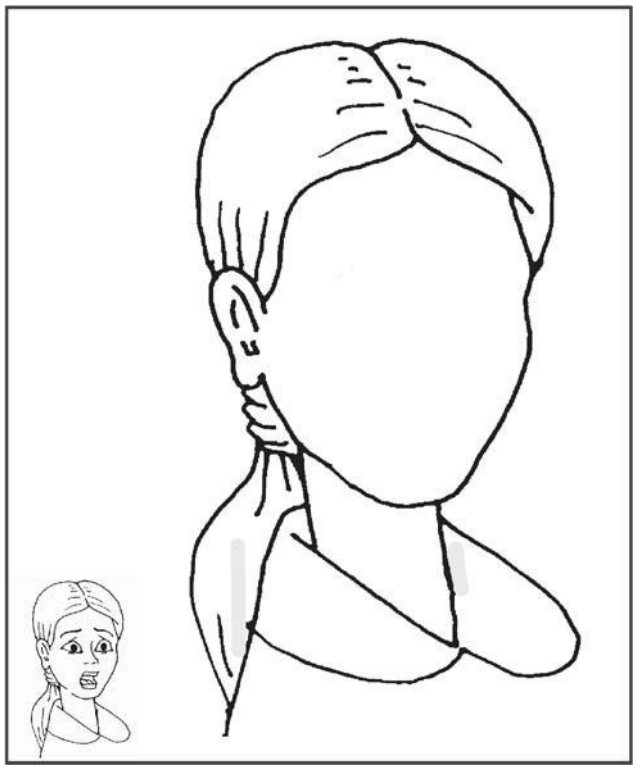
Manualul REC – Resurse educaționale de consiliere pentru diriginți, învațători, educatori, consilieri și părinți

alul REC – Resurse educaționale de consiliere pentru diriginți, învățători, educatori, consilieri și părinți

Fișa de aplicaţie- ședinţa 1

Figura lacunară

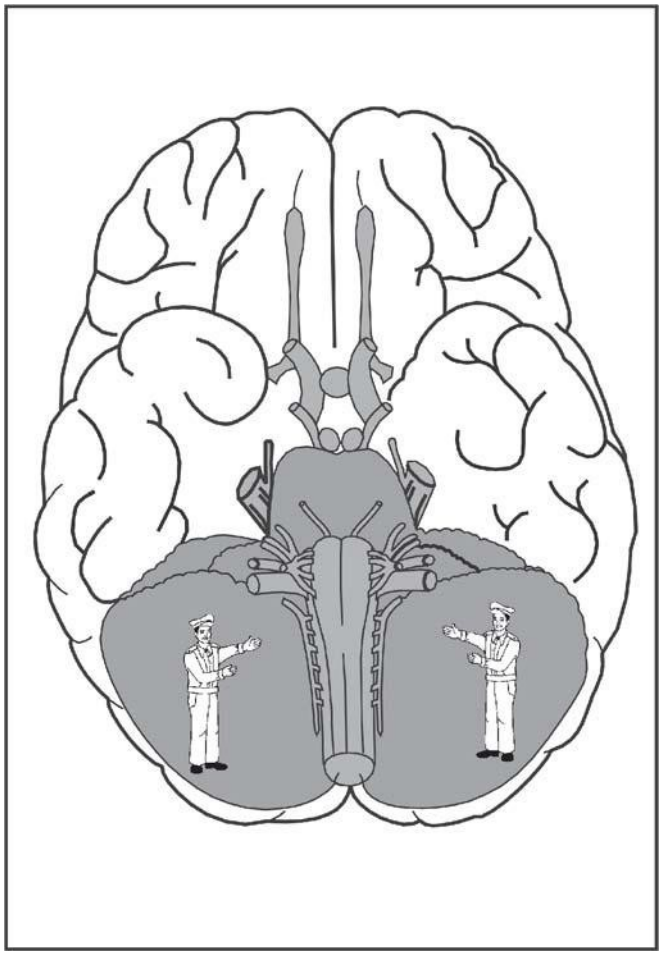
1. Solicitaţi copiilor să modeleze cu plastilină sau să deseneze cu creioane colorate mimica unei persone care simte frica. Sugeraţi copiilor să acorde atenţie formei ochilor, sprâncenelor, gurii ţi, eventual părului, la obţinerea emoţiei pe desenul lacunar al feţei, de mai jos:



Modul: Autocunoaștere și dezvoltare personală
Nivel: preșcolar-grupa 5-7 ani*

Fișa de lucru - ședinţa 2

Domnii Amigdală



alul REC – Resurse educaționale de consiliere pentru diriginți, învățători, educatori, consilieri și părinți

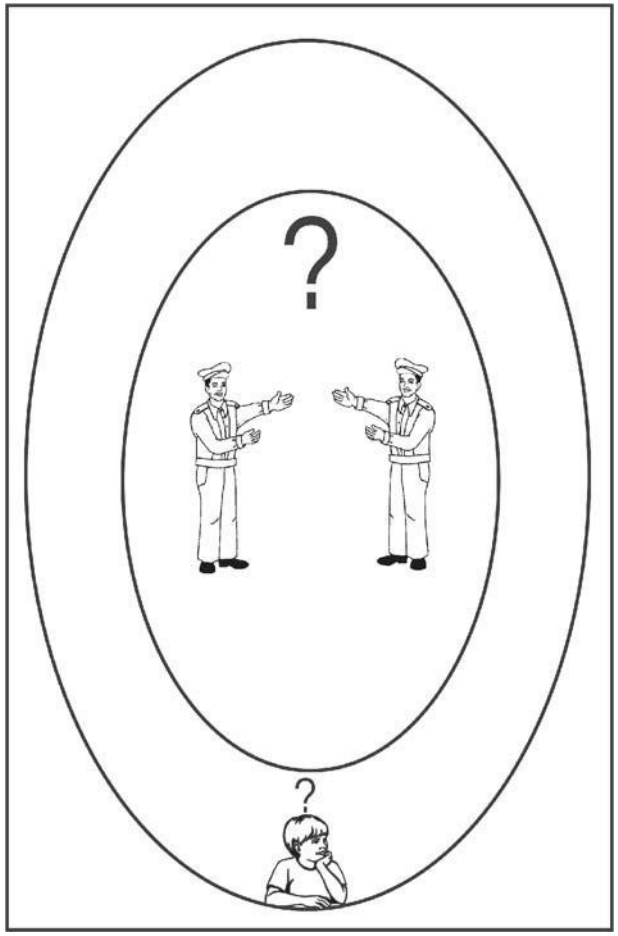
odul: Autocunoaștere și dezvoltare personală
Nivel: preșcolar-grupa 5-7 ani*

Fișa de aplicaţie- ședinţa 2

Tema: Emoţiile și mecanismele de apărare și adaptare

Titlul: CUTIUŢA MAGICĂ

Aceasta este tabla de joc pentru activitatea a doua din ședinţa 2. Sugeraţi copiilor să arunce zarul și să vorbească despre teama care este pe suprafaţa superioară, în funcţie de cercul în care s-a oprit.



Obiective:

- să răspundă la întrebări utilizând miscările corporale indicate;
- să relateze povestea cutiei magice;
- să identifice obiectul magic pe care l-ar oferi celor dragi;
- să confecţioneze cutiuţa magică, urmărind modelul dat;
- să ofere cutiuţa personelor dragi, însoţind-o de cuvintele corespunzătoare acordării unui cadou;

Concepte cheie: emoţii, prietenie, plăcere, cadou de suflet, a împărtăși, a oferi.

Resurse materiale: coli de flipchart, markere, fișa de aplicaţie, cartonașe colorate, ștampile di-ferite pentru premierea răspunsurilor, carneţel pentru premii (ștampiluţe), bandă colorată pentru joc.

Resurse procedurale: conversaţia, dialogul, problematizarea, brainstorming, joc didactic, povestirea.

Resurse de timp: 35 minute activitatea de consiliere + 35 minute activitatea de abilităţi practice cu care se combină.

Sugestii metodologice

Moment organizatoric: Aşezaţi scaunele câte cinci la o masă, iar mesele să fie distribuite astfel încît să formeze un pătrat, apoi întindeţi banda colorată pe mijlocul clasei pentru a o împărţi în două jumătăţi.

Imperativele vârstei: În perioada preșco-laritații, copilul își folosește agresivi-tatea ca mijloc de a-și atinge scopul- așa numita ”agresivitate instrumentală” . Aceasta apare în cadrul jocului social, copiii care se bat cel mai mult fiind, para-doxal, cei mai socia-bili și competenți. După ce învață să se exprime verbal coer-ent, copiii trec de la agresivitatea fizică la cea verbală. Este de
reținut faptul că 27 băieții care se implică
în jocuri fanteziste vi-olente la vârsta preș-colară, au șanse mari să fie înclinați spre manifestări violente de furie în școlari-tatea mică- afirmă Hill, Degnan și Keane într-u studiu realizat în 2006 pe un eșan-tion de 383 preșco-lari.

alul REC – Resurse educaționale de consiliere pentru diriginți, învățători, educatori, consilieri și părinți

Activitatea 1 Solicitaţi copiilor să se așeze pe două șiruri cu banda între ei, apoi cereţi-le să facă trei pași înapoi și să stea faţă în faţă pe o parte și alta a liniei. Spuneţi-le că le veţi adresa întrebări (închise): explicaţi-le că, de răspuns pozitiv sa negative, trebui în loc să a uri e u vor să facă un pas mare înainte spre bandă, în cazul în care răspunsul este afirmativ u pa mar înapoi răspunsul negativ. și n s e dacă este Faceţi câtev exerci atenţie înainte și adresaţi-le întrebări a ţii de cu răspuns obiectiv ”Ești fată?” ”Ești ”Locuie Lună s aler căţel?” și pe ?” ”Știi ă gi în mâini?”. Distraţi- ei cât greșes dar vă cu de e ori c, sancţionaţi greșelile de neatenţie, explicându-le că răspunsurile eronate dau informaţii false despre ei și-i jignesc. Posibile sancţiuni formative ar fi să sară într-un picior de 10 ori, să dea un premiu din cele primite la alte unuia din colegii atenţi la joc, etc. Spuneţi-le copiilor că acest joc le va da posibilitatea să-ţi descopere colegii, să afle mai multe lucruri despre ei. Puteţi să le sugeraţi că acei copii care vor putea mult spune cât mai e lucruri despre alt coleg, exerciţiu, vor primi un după premiu pe un carneţel pe care il veţi sfărţitul jocului. da la Anunţaţi-i când începeţi jocu printr-un verbal ” Atenţie! jocul! îndemn Începem ”.

Puneţi-le următoarele întrebări (întrebările trebuie să vizeze informaţii despre cum arată copiii, familia, prietenii, obiceiurile și preferinţele lor:

- ”Ai un frate?” ”Ai o soră?” ”Ești înalt?” ”Faci un sport?” ”Mergi la cinema în fiecare an? ”Îţi plac fructele?” ”Te uiţi la desene în fiecare zi?” ”Ai un prieten?” ”Ai doi prieteni?” ”Ai mai mult de trei prieteni?” ”Îţi place să desenezi?” ” Îţi place să pictezi?” ”Îţi place să vii la grădiniţă?” etc.

Observaţi următoarele aspecte în timpul exerciţiului:

- reacţiile emoţionale ale copiilor
- întrebările la care au tendinţa să se încurce

- cum se simt când răspund afirmativ/negativ
- dacă observă răspunsurile colegilor
- dacă se compară cu colegii.

Sugeraţi-le să se privească în ochi atunci când ajung faţă în faţă și să-și zâmbească. După ce încheiaţi jocul, daţi-le carneţelele pentru premii

puneţi-le primele
și ștampiluţe.
Apreciaţi modul în s-au descurcat. a atinge
care Pentru scopul
să
exerciţiului, propuneţi-le un joc prin care demonstrez
ei vor trebui e
câ de multe au aflat colegii lor formulând
t despre întrebările sub

forma unor ghicitori ca în exemplul: ”Cine are un frate și-i place să alerge?” etc. sau sugeraţi un alt mod de a afla ce-și amintesc despre colegi: ”Spune cel puţin trei lucruri adevărate despre Ionel”, etc.

Apreciaţi răspunsurile copiilor și acordaţi premii pe carneţele.

(timp de lucru 25 minute).

Activitatea 2: Citiţi-le ”povestea cutiuţei”, apoi analizaţi conţinutul accentuând următoarele aspecte:

- ce fel de copil era Andrada
- unde a plecat regele
- de ce și-a pierdut zâmbetul regele
- ce a pus prinţesa în cutie și de ce
- cum s- simţit regele la război
- cum l-a ajutat cutiuţa pe rege să devină motivat să câștige lupta
- ce a simţit prinţesa când tatăl s-a întors
- discutaţi ultima remarcă a regelui
- ce le-a plăcut din poveste și de ce. Accentuaţi faptul că prinţesa i-a pus tatălui în cutie acel lucru de care avea nevoie și-i dădea putere.

(timp 15 minute).

Activitatea 3: Daţi copiilor fișele și solicitaţi-le să decupeze conturul cutiei, apoi sugeraţi-le să decoreze cutia conform dorinţelor. Cereţi-le să aleagă o persoană pentru a-i da cutia și să se gândească ce nevoie are aceasta și să deseneze pe o foiţă după care să introducă în cutie. După ce termină de confecţionat și desenat, explicaţi copiilor că

alul REC – Resurse educaționale de consiliere pentru diriginți, învățători, educatori, consilieri și părinți

fiecare cadou care se dă cuiva, este însoţit de cuvinte care justifică darul. Cereţi-le să intre în rolul persoanei care primește cutia și sugeraţi-le să spună ce doresc să audă atunci când primesc darul. Inversaţi rolurile și solicitaţi copiilor să își ofere reciproc daruri, verbalizând formule asertive de genul ”Îţi ofer acestă cutie pentru ca să te ajute să....”, ”Doresc să îţi ofer această cutie pentru că...”.

(timp de lucru 30 minute)

Feedback și încheierea activităţii: În finalul activităţii, puteţi realiza o expoziţie cu cutiuţele copiilor, le puteţi sugera să își aprecieze reciproc cutiuţele, să aleagă ”cutia zilei”, puteţi comenta mesajele din cutii.

Teme de reflecţie:

- Ce nevoi identifică un copil de cinci/șase ani??
- Cât de interesaţi sunt copiii de colegii lor?
- Sunt capabili copiii sî ofere un obiect drag lor unei persoane pentru a-i crea o bucurie?

Sarcini post-exerciţiu: Invitaţi părinţii împreună cu copiii la o întâlnire semestrială ăn cadrul căreia să sugeraţi copiilor să le ofere

părinţilor cutiuţele. Solicitaţi părinţilor să intre în joc și cereţi-le să identifice acel lucru de care ar avea nevoie copilul lor și pe care l-ar pune în cutie. Puteţi sugera copiilor să deseneze scrisoarea pe care a împodobit-o prinţesa pe o coală de flipchart dacă lucraţi în echipe sau pe coli A4 pentru lucrul individual, apoi solicitaţi-le să le evalueze (dacă le-a plăcut sau nu; de ce).

Mod de evaluare a activităţilor: Realizaţi o expoziţie cu cutiuţele și desenele scrisorilor realizate de copii. Puteţi crea o broșură care să reunească toate produsele create de copii la consiliere și prezentaţi-o clasei ca fiind opera lor dându-le încredere în ideile lor.

Modul: Autocunoaștere și dezvoltare personală
Nivel: preșcolar-grupa 5-7 ani*

Obiceiul de a oferi daruri datează din cele mai vechi timpuri. Nu este străin nici lumii animalelor: masculii muștelor scorpion prind cele mai gustoase insecte și le dau cadou femelelor pentru împerechere și exemplele pot continua. În istorie, cadourile au întărit alianțe sau au transmis mesaje es-ențiale pentru epocile respective. Rolul darului în viața socială este de a întări o relație, a transmite un mesaj, a recompensa un serviciu. În-todeauna cadoul a avut un sens iar modul de a oferi un dar este bine ex-plicat de Codul Bunelor Maniere. Dincolo de convenții, darul este o formă de a aprecia o persoană și de a-i oferi o ancoră afectivă. A învăța copiii să ofere un dar fără a aștepta altceva în schimb este un prim pas în a-i obișnui să împărtășească ceva valoros pentru ei cu ceilalți, adică de a-i în-văța să valorizeze fiecare om relevant din viața lor și să considere nevoile celuilalt, ieșind din egocentrismul specific uman.

Povestea cutiuţei magice

A fost odată ca niciodată, într-o ţară în care munţii se ridicau falnici spre cer iar lacurile oglindeau timide coroanele bogate ale copacilor, un rege care avea o fiică frumoasă ca o zi de primăvară, numită Andrada. Cât era ziua de lungă, prinţesa care avea cinci ani, alerga printre firele de iarbă, [31] după fluturi, se lua la întrecere cu iepurii din parcul palatului și râdea atât de tare încât toată grădina răsuna de bucuria fetei. Regele își adora fiica și fiecare clipă petrecută cu ea era o sursă de energie pozitivă și fericire. Timpul trecea frumos între treburile regatului și momentele petrecute în grădina palatului cu Andrada până într-o zi când un sol a adus o scrisoare regelui. Din acea zi, zâmbetul regelui a dispărut, iar pe faţă i-a apărut o umbră de tristeţe și îngrijorare. Prinţesa nu înţelegea de ce suferea tatăl său și de ce nu se mai alătura jocului ei. Așa că într-o zi, s-a dus la el și, sărind în braţele sale, îl întrebă: ” Te doare ceva, tată?”. Regele și-a ridicat privirea din pământ și i-a răspuns cu glas stins”Nu, fiica mea.” ”Ești

alul REC – Resurse educaționale de consiliere pentru diriginți, învățători, educatori, consilieri și părinți

bolnav? Vrei să chem doctorul?" "Un doctor nu mă poate vindeca." "Te-a speriat de ceva de zâmbetul tău a fugit?" "Zâmbetul meu a fugit pentru că Îngrijorarea i-a luat locul." "Și eu nu te pot ajuta să-l găsești?" Regele a zâmbit apoi i-a luat bărbia fetei în palmă și i-a spus: "Uite, scrisoarea aceasta a reușit să fure toate zâmbetele de pe faţa taţilor din regatul nostru.". Ochii Andradei se măriră de curiozitate: era fascinant cum o scrisoare putea să fure ceva atât de bun. "Poate că zâmbetele s-au speriat de ceva ce era desenat în scrisoare". I-a smuls scrisoarea din mână și a fugit în grădină. Ajunsă în mijlocul naturii, Andrada a deschis scrisoarea, însă nu a putut să o citească, așa că s-a uitat pe ea cu curiozitate: literele i se păreau niște crengi triste, rupte care parcă plângeau pe foaie. Prinţesa a cules două flori de "nu-mă-uita" și le-a înfipt în foaie printre literele strâmbe, apoi a adunat niște clopoţei veseli din care a împletit o coroniţă mică și a prins-o în jurul scrisorii. A luat pantru bucăţi de scoarţă de copac și le-a legat cu o liană, după care a pus scrisoarea împodobită în cutiuţa confecţionată. Bucuroasă, a luat-o și a fugit spre palat. Acolo, zgomotul i-

a atras atenţia: soldaţi fugeau dintr-o parte în alta, generalii pe care și-i aducea aminte că stăteau lângă tatăl său și participau la baluri și jocuri, acum erau îmbrăcaţi în armuri, cu feţe serioase. Nimic din ce vedea nu semăna cu o zi obișnuită. Andrada s-a uitat agitată printre soldaţi,

 căutându-și tatăl. În final, l-a zărit călare pe un cal alb, cu o privire severă. Alergă la el "Tată, mergi spre Ţara Zâmbetelor să-ţi găsești zâmbetul?"Privind dezorientată în jur "Și de ce mergeţi atât de mulţi?"Regele a coborît de pe calul său înspumat și și-a luat fiica în braţe: "Mergem în ţara care ne-a furat zâmbetele pentru a le lua înapoi. Poate că mulţi dintre noi vor rămâne acolo, însă cei care se vor întoarce, vor aduce iar bucuria în ţara noastră.". Prinţesa a bătut din palme "Uite, aici ţi-am făcut o cutie în care am pus ceva care să te ajute și mulţi pupici pentru tine. Când o să-ti fie greu, să o deschizi și vei reuși."Apoi, au plecat...

De fapt, regele plecase la război cu ţara vecină. Luptele au fost grele, soldaţii cădeau ca seceraţi, regele simţea că nu mai are putere să vadă atâta

tristeţe în jur. Atunci își aminti de cutiuţa magică de la Andrada și o desfăcu iar scrisoarea căzu. Regele o ridică cu grijă și o desfăcu: coroniţa de clopoţei l-a purtat cu gândul la grădina palatului cu miresmele ei plăcute, iar cuvintele care îl anunţaupe rege că va fi război erau întrerupte de flori de ”nu-mă-uita”. Atunci își aminti de Andrada- comoara lui care îl aștepta acasă. Cu forţe noi, regele a pornit atacul care s-a dovedit dezastruos pentru inamici.

Era o zi de iarnă. Andrada stătea la geam și privea cum fulgii se așterneau domoli pe pervaz. Dintr-un nor i se păru că se conturau mai multe forme cenușii care se apropiau și se înmulţeau. Deodată înţelese ”Tata!”, ţipă prinţesa și fugi spre el. Obosit, dar zâmbitor, regele a coborît de pe cal și și-a luat fiica în braţe”Ai reușit!” ”Ţi-am promis că aduc zâmbetele înapoi! Și cea mai puternică armă a fost cutiuţa ta magică pentru că florile din scrisoare mi-au amintit de casă, ”nu-mă-uita” mi-a adus zâmbetul tău în suflet și am găsit puterea să lupt până la capăt. Ai pus ceea ce aveam nevoie în acel moment!”.

odul: Comunicare și relații interpersonale

Nivel: preșcolar-grupa 5-7 ani*

Tema: Transmiterea mesajului

Titlul: **COMUNICĂM, NE JUCĂM, NE DISTRĂM**

pentru răspunsuri bune în câte un plic pentru fiecare grupă, flipchart, markere colorate

Resurse procedurale: conversaţia, dialogul, problematizarea, joc de rol, exerciţiul

Imperativele vârstei: În perioada preșco-larității, copilul este un bun actor: încearcă să se ex-prime atât prin limbaj verbal, cât și nonver-bal. Dealtfel, acordă o mare atenție mi-jloacelor paraverbale și mimicii. De aceea, este momentul optim pentru exersarea unor tehnici de comu-nicarea nonverbală în scopul de a-și testa posibilitățile person-ale de expresivitate corporală și a-și crea

o expresie personal-izată. Este foarte im-
portant acest exercițiu deoarece
ajută copilul să iden-tifice emoțiile expri-mate prin limbajul nonverbal, punâmd
bazele formării em-patiei și, implicit, a co-m u n i c ă r i interpersonale op-time.

Obiective:

- să identifice markerii emoţiilor indicate: frică, bucurie, tristeţe, și furie;
- să recunoască expresiile mimicii specifice celor patru emoţii fundamentale,
- să reproducă mimica specifică celor patru emoţii lucrate în timpul ședinţei;
- să comunice și să identifice un mesaj nonverbal ales de ei, utilizând semnele de pe cartonașe;
- să identifice emoţiile generate de exersarea limbajului nonverbal;

Concepte cheie: emoţii, comunicare verbală, comunicare nonverbală, mimică.

Resurse materiale: cartonașele cu desenele pentru cele patru emoţii numerotate (pe fișa de la resurse) pentru fiecare copil, ouă de plastic care se detașează(gen Kinder) pentru fiecare copil câte unul, oglinzi- câte una pentru fiecare grupă de patru copii, o ramă dreptunghiulară din duplex cu lăţimea ramei de 10 cm – lăţimea dreptungiului 25 cm iar lungimea 35 cm pe care atașaţi înainte de ședinţă cele opt imagini care reprezintă mesaje nonverbale(le găsiţi la resurse) lipte două câte două pe fiecare latură a oglizii, imagini cu cele patru emoţii, buline colorate

Resurse de timp: 30 minute

Sugestii metodologice

Moment organizatoric: Aranjaţi scaunele astfel încât să fie patru scaune la o masă și puneţi pe catedră toate materialele necesare ședinţei, astfel încât să nu poată fi vizualizate de copii.

Activitatea 1: Împărţiţi cartonașele cu cele patru emoţii și cîte o oglindă pentru fiecare măsuţă.

Solicitaţi copiilor să aleagă cartonașul numărul 1 și analizaţi imaginea urmărind: ce tip de emoţie cred ei că sugerează imaginea, ce formă are gura, ce poziţie au sprâncenele, ce formă au ochii. Puteţi discuta despre momentele care pot genera aceste emoţii din experienţa lor. Procedaţi similar cu toate emoţiile. Pentru a lucra mai simplu, puteţi desena imaginea pe coala de flipchart. Apoi sugeraţi copiilor să întoarcă cartonașele cu emoţii cu faţa în jos, să le amestece.

Grupaţi-i pe perechi pentru următorul exerciţiu: un copil va fi model. El va trage o carte și o va da perechii fără a se uita la ea. Sarcina colegului va fi să-i modeleze faţa acestuia conform markerilor emoţiei [35] extrase, apoi copilul-model se va uita în oglindă și va identifica emoţia pe care o exprimă faţa lui, după care va verifica răspunsul uitându-se la cartonașul extras. Daţi-le copiilor câte un plic cu buline colorate pe fiecare masă și sugeraţi-le să le ofere ca și premiu pentru răspunsurile corecte date de colegii lor. Apoi, inversaţi rolurile în pereche și repetaţi exerciţiul cu un alt carton extras. Discutaţi cu ei cum s-au simţit în timp ce au fost modelaţi sau au modelat faţa colegului. Întrebaţi-i cum s-au simţit când au dat/primit buline de la colegi. Solicitaţi-le să denumească/identifice emoţiile simţite.

(timp de lucru 15 minute).

alul REC – Resurse educaționale de consiliere pentru diriginți, învățători, educatori, consilieri și părinți

Activitatea 2: Aranjaţi ouăle astfel încât fiecare să aibă câte o imagine cu o emoţie în interior.

Explicaţi-le copiilor sarcinile jocului: un copil extrage un ou și interpretează emoţia de pe cartonaș, restul de copii ridică cartonașul cu emoţia identificată iar colegul-model le confirmă/infirmă răspunsul. Puteţi să le sugeraţi să își premieze colegii pentru răspuns. Întrebaţi-i cum s-au simţit cînd au interpretat, cînd au fost premiaţi- solicitaţi-le să se autoobserve după fiecare exerciţiu.

(timp de lucru 10 minute).

Activitatea 3: Jocul următor se lucrează în perechi: doi din copiii așezaţi faţă în faţă, de la măsuţă, vor ţine rama între ceilalţi astfel încât fiecare să vadă o singură faţă a oglinzii. Sarcina este ca fiecare să studieze apoi să aleagă semnele de pe ramă pentru a comunica cu colegul pe care îl vede în oglindă, nonverbal. Dupa câteva minute, solicitaţi copiilor care au comunicat nonverbal să verifice dacă au înţeles mesajele transmise, comunicând verbal. Înainte de a începe exerciţiul, arătaţi cartonașele cu aceleași imagini ca pe rama de oglindă și spuneţi-le semnificaţia, oferindu-le cîteva indicii pentru a le reţine. După terminarea exerciţiului de către o pereche, inversaţi lucrul cu cealaltă pereche. Întrebaţi copiii cum s-au

simţit când au comunicat nonverbal, cum li s-au părut semnele: dacă au fost dificil de înţeles/ interpretat. Puteţi să le sugeraţi să își gratifice perechea cu buline pentru răspuns bun.

(timp de lucru 15 minute).

Feedback și încheierea activităţii: În finalul activităţilor, evidenţiatţi faptul că o comunicare conţine tît elemente verbale cât și nonverbale și, de cele mai multe ori, cea de-a doua categorie ne influenţează modul de a înţelege mesajul. Puteţi să-i întrebaţi dacă le-a plăcut ședinţa, care parte li s-a părut mai interesantă și de ce (pentru a folosi opiniile lor ca punct de plecare într-o ședinţă ulterioară).

(timp de lucru 5 minute).

Teme de reflecţie:

- Care sunt barierele care apar în comunicare la vârsta preșcolarităţii?
- Cât de importantă este comunicarea nonverbală la acesată vârstă
- Ce impact are exersarea tehnicilor de comunicare nonverbală asupra vieţii colectivului clasei?

Sarcini post-exerciţiu: Sugeraţi copiilor să- și creeze un cod de comunicare personal nonverbal în perechi apoi să-și transmită un mesaj în faţa clasei pentru a demonstra colegilor. Puteţi filma aceste mini-sesiuni de comunicare nonverbală apoi le puteţi viziona împreună cu copiii pentru a le analiza. Alegeţi ”Ziua Comunicării Nonverbale” ca o dată calendaristică în care copiii își invită părinţii la o activitate comună în care comunică nonverbal diferite mesaje părinţilor sau realizează o piesă de teatru fără cuvinte pe o temă dată, pe care o prezintă în faţa invitaţilor.

Mod de evaluare a activităţilor: Realizaţi un portofoliu al clasei cu toate înregistrările, lucrările pe tema comunicării, pe care le puteţi prezenta în cadrul Comisiei Metodice. Puteţi urmări dacă s-a îmbunîtăţit comunicarea interpersonală între copii, dacă climatul clasei s-a schimbat
în bine după mai multe ședinţe care vizează comunicarea nonverbală.

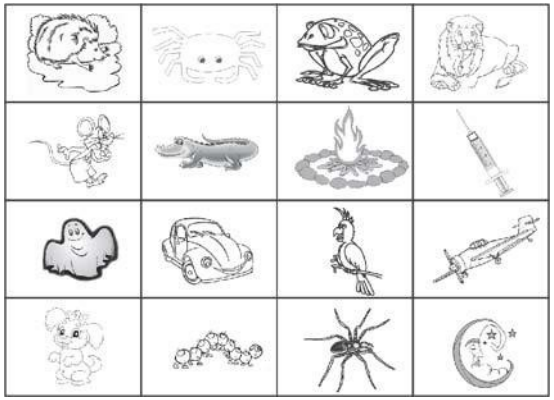
Comunicarea nonverbală transmite mai mult de 65% din mesaj, modelând feed-back-ul interlocutorului.
O conștientizare a expresiei corporale proprii generează o capacitate de înțelegere mai bună a reacțiilor celuilalt și este premiza empatizării. Tehni-cile de observare și autoobservare a limbajului trupului dezvoltă inteligența psihomotorie și crează premizele unei conduite congruente-ceea ce înseamnă că subiectul trasmite interlocutorului mesajul pe care îl gân-dește, nu disimulează. Aceasta este condiția formării unei conduite inter-personale eficiente și respectuoase.

alul REC – Resurse educaționale de consiliere pentru diriginți, învățători, educatori, consilieri și părinți

Resurse didactice:

Desenati pe o foaie A4 patru chipuri care ilustreaza cele patru emotii: frica, bucuria, tristetea și furia.

Desenati opt imagini din fotografia de mai jos sub care sa scrieti ce inseamna. Pornind de la stanga sus: sub prima imagine scrieti ”Buna ziua”, sub a doua, scrieti ”Ce faci”, sub a treia ”imi place”, sub a patra ”nu-mi place”, sub a cincea ”te pup”, sub a sasea ”dragut”, sub a saptea ”prieteni”, sub a opta ”dormi”.



Modul: Relații interpersonale și comunicare
Nivel: preșcolar-grupa 5-7 ani*

Tema: Comunicarea interpersonală

Titlul: **COLAJUL PRIETENIEI**

Obiective:

- să exerseze lucrul în echipă;
- să execute un desen cu mâna colegului-pereche, urmărind puncte-â le de contur;
- să execute un singur element al desenului-lanţ în condiţiile în care trebuie să folosească elementele grafice deja lucrate de colegi, în scopul de a obţine un desen coerent;
- să execute sarcinile diferenţiat pe rolul din echipă, în condiţiile în care scopul este de a realiza o lucrare cu temă dată ;
- să identifice emoţiile pe care le-au încercat de-a lungul exerciţiilor efectuate in echipă ;

Concepte cheie: emoţii, partener, negociere, colaborare, echipă.

Resurse materiale: cinci puzzle de culori diferite, coli de flipchart, creioane colorate, foi A4 de desen, foarfecă, lipici, markere colorate, hârtie creponată, hârtie glasată, o coală de duplex.

- Imperativele vârstei:

Preșcolaritatea, numită și vârsta egocentrismului infantil, caracterizează prin tendința de a-și impune voința și de a respinge dorințe sau nevoi ale altor copii.

Acest lucru este mai evident la copiii singuri la părinți și se explică prin faptul că toată familia s-a focalizat asupra nevoilor lor creindu-le ideea că sunt centrul lumii, iar restul populației este datoare să le facă pe plac, după cum au fost obișnuiți.

Resurse procedurale: conversaţia, dialogul, problematizarea, brainstorming, joc de rol, exerciţiul

Resurse de timp: 40 minute

Sugestii metodologice

Moment organizatoric: Aranjaţi scaunele astfel încât să fie patru scaune la o masă și puneţi pe catedră cele cinci puzzle -uri cu piesele dezordonate (puzzle-urile sunt la secţiunea de resurse)

problem
O altă ă specifică acestei vârste este dorința de dominanță în cadrul jocului- mulți copii singuri din i la părinți, luptându-se realment e pentru poziția de leader al grupului.

alul REC – Resurse educaționale de consiliere pentru diriginți, învățători, educatori, consilieri și părinți

Activitatea 1: Sugeraţi-le copiilor să-și aleagă o piesă de pe masă și să caute colegii care au restul puzzle-ului. Explicaţi-le că fiecare puzzle are o singură culoare diferită de celelalte. După ce-și identifică colegii, îndrumaţi-i să se ducă la o masă și să recreeze puzzle-ul. Exzplicaţi-le că în ședinţa aceasta ei vor lucra în echipa constituită, ca și piesele unui puzzle, ei își vor completa munca pentru a crea ceva interesant.

(timp de lucru 5 minute)

Activitatea 2: Explicaţi copiilor că sarcina următoare se lucrează în perechi și, după ce se grupează, daţi un creion și o foaie fiecărui cuplu. Pentru a desfășura activitatea, unul din copii va ţine creionul în mână, iar celălalt îi va ghida mâna primului astfel încât să realizeze desenul punctat de pe foaie. Explicaţi-le că, pentru a îndeplini sarcina, copilul care ţine creionul trebuie să își lase mâna moale la mișcările colegului. Spuneţi-le că va câștiga perechea care va avea cele mai puţine mâzgăleli. Observaţi-le reacţiile și ascultaţi-le remarcile. Dupas realizarea desenului, chemaţi câteva cupluri de copii și întrebaţi, pe rând, copiii cum s-au simţit când s-au lăsat conduși/ când au condus și ce li s-a părut mai greu . Solicitaţi-le să spună dacă le-a plăcut exerciţiul și dacă ar mai dori să lucreze cu partenerul.

(timp de lucru 10 minute)

Activitatea 3: Daţi primului copil de la echipa de lângă catedră, o foaie A4. Spuneţi-le copiilor că sarcina lor este ca fiecare copil să deseneze un singur lucru, apoi să dea coala mai departe colegilor, până când reușesc toţi copiii să completeze desenul. Explicaţi-le că desenul trebuie să reprezinte un parc, iar fiecare copil va trebui să-l împodobească cu un element. După ce termină desenul, întrebaţi-i dacă și-au îndeplinit sarcina și dacă desenul reprezintă un parc. Întrebaţi-i cum s-au simţit când au lucrat împreună, dacă a fost greu să continue ceea ce au început colegii, dacă le place ceea ce au realizat în grup. Puteţi să le solicitaţi să dea un titlu desenului.

(timp de lucru 10 minute).

Activitatea 4: Pentru această activitate, copiii se împart in trei grupe. Explicaţi-le că sarcina lor este de a realiza un pom de Crăciun astfel încât fiecare grupă va lucra o parte din proiect: prima echipă va desena și va decupa bradul (materialele se găsesc la resurse), a doua grupă va lucra un lănţișor pentru împodobit bradul, iar a treia va desena, decupa și colora diverse podoabe. Înainte de a începe lucrul, împărţiţi rolurile în fiercare echipă, apoi daţi-le timp de lucru 7 minute.

După ce au terminat toate părţile pomului, solicitaţi celor care au realizat bradul să-l lipească pe o coală de duplex, apoi cereţi, pe rând, fiecărei echipe să împodobească copacul. În final, puneţi proiectul într-o zonă vizibilă pentru toţi copiii și întrebaţi-i dacă le place rezultatul. Discutaţi cum s-au simţit lucrând în echipă, cum li se pare să lucreze împreună c u toată clasa la același proiect. Explicaţi-le că ei fiecare din ei a contribuit la reușita finalăși că împreună sunt o forţă.

Feedback și încheierea activităţii: În finalul activităţilor, întrebaţi copiii cum li s-a părut ideea de a-și împărţi sarcinile în grupă și în clasă. Propuneţi-le să realizeze un alt desen în cadrul grupului pentru a-l prezenta în cadrul ședinţei următoare.

Teme de reflecţie:

- Care sunt barierele care apar în timpul lucrului în echipă?
- Cum sunt produsele realizate în grup faţă de cele create individual?
- Ce impact are activitatea organizată pe grupe asupra sintalităţii clasei?

Sarcini post-exerciţiu: Sugeraţi copiilor să realizeze o expoziţie cu lucrările realizate în grup/clasă și să o denumească ”când lucrează unul, este un rezultat bun, când lucrează mai mulţi, este o realizare”. Încurajaţi lucrul în echipe sau perechi și la alte discipline și acordaţi punctaje mari pentru produsele finite. Puteţi să le sugeraţi să folosească deviza mușchetarilor ”toţi pentru unul, unul pentru toţi”.

alul REC – Resurse educaționale de consiliere pentru diriginți, învățători, educatori, consilieri și părinți

Mod de evaluare a activităţilor: Realizaţi un album al clasei în care să expuneţi fotografiile din timpul activităţilor, poze cu produsele finite. Puteţi crea un panou al clasei pe care să fie atașate lucrările lor, aprecierile, sub formă de buline colorate (fiecare culoare însemnând un nivel de realizare).

Modul: Comunicare și relații interpersonale
Nivel: preșcolar-grupa 5-7 ani*

Tema: Empatizarea cognitivă și afectivă

Titlul: **PRIETENII MEI DE NĂDEJDE**

Munca în echipă este modalitatea de a organiza activitatea la grădiniță prin care copilul învață să interacționeze cu covârstnicii, își înfruntă pro-priul egoism și învață să respecte opinia celuilalt. Unul din elementele es-ențiale ale acestei tehnici de lucru constă în deprinderea copilului de a împărtăși o opinie, ceea ce–l ajută pe acesta să empatizeze și să se simți valorizat și susținut. Un al doilea element este exersarea deprinderii de a asculta activ un alt copil- o premiză în comunicare. Un al treilea pas este acceptarea unui alt punct de vedere, secondat de negociere. În general, în momentul în care lucrează în echipă, copiii par să treacă peste aceste etape, însă atunci când ajung la disensiuni, apare necesitatea exersării negocierii. Cu cât încep mai devreme să colaboreze în cadrul sarcinilor, cu atât va fi mai ușor să se vadă ca părți ale unui întreg reprezentat de clasă. Iar , în timp, va fi mai ușor să se adapteze la cerințele integrării sociale. .

Resurse didactice:

42 Desenati un brad de Craciun din patru parti, pe dimensiunea unei coli A4.

Desenati o coala de dimensiunea A4 cu 10 podoabe de Craciun: stelute, clopotei, bomboane, ingerasi, globuri.

Desenati pe o coala A4 impartita in sase, din puncte imaginea unei masini, case, pisici, catel, soricel, avion.

Obiective:

- să își descrie jucăria preferată urmărind indicaţiile educatorului/consilierului;
- să interpreteze rolul jucăriei preferate în dialog cu colegii de echipă;
- să creeze o poveste al cărui personaj să fie jucăria preferată interpretată de copil;
- să identifice și să exprime emoţiile generate de jocul de rol;

Concepte cheie: emoţii, a simţi, a interpreta, a plăcea.

Resurse materiale: jucăriile copiilor, coli de flipchart, markere colorate, buline colorate pentru premierea răspunsurilor apreciate.

Resurse procedurale: conversaţia, dialogul, problematizarea, joc de rol, monolog.

Resurse de timp: 35 minute

Sugestii metodologice

Moment organizatoric: Cu o săptămână înainte de a planifica această ședinţă, stabiliţi cu copiii o dată calendaristică pe care să o numiţi ”ziua jucăriilor” și în care să desfășuraţi această întâlnire. Aranjaţi câte patru scaune la fiecare măsuţă și unul în centrul sălii de clasă.

Imperativele vârstei: Preșcolaritatea este vârsta considerată ”legitimă” pentru jocul cu jucării, este par-adisul infantil de care omul își va aduce aminte cu plăcere toată viața. În cadrul acestui joc, preșco-larul reproduce co-municarea pe care o observă între adulți, exersează roluri so-ciale, crează o lume socială la scară miniaturală, în care el este cel care deține controlul și își arogă 43 drepturi demiurgice.

Pe lângă funcția de catharsis, jocul este instructiv, creativ și îndeplinește funcții sociale prin care copilul își testează creativitatea și învață să fie responsabil. De aceea Froebel a afir-mat, pe drept cuvânt că ”jocul este munca serioasă a copiilor”.

alul REC – Resurse educaționale de consiliere pentru diriginți, învățători, educatori, consilieri și părinți

odul: Comunicare și relații interpersonale

Nivel: preșcolar-grupa 5-7 ani*

Activitatea 1: Solicitaţi-le copiilor să se așeze pe scăunele și să-și pună jucăriile preferate pe mese, apoi invitaţi un copil în faţa clasei cu jucăria în braţe. Sugeraţi-i să o prezinte specificând: numele ei, de când o are, cine i-a dăruit-o și de ce, cum se joacă cu ea, unde o culcă, etc. După ce termină de prezentat aplaudaţi-l și invitaţi alt copil care va continua exerciţiul de prezentare, până reușesc să vorbească toţi copiii. În final, întrebaţi-i care prezentare le-a plăcut și de ce.

(timp de lucru 10 minute).

Activitatea 2: Așezaţi copiii la mese în grupe de câte patru și sugeraţi-le să își imagineze că ei sunt jucăriile lor și să se comporte ca acestea, apoi să dialogheze cu colegii din echipă asumându-și rolul. După ce observaţi că au înţeles cerinţa și au intrat în rol, sugeraţi-le să creeze o poveste cu personajele interpretate de ei (jucăriile lor). Spuneţi-le că fiecare grupă își va prezenta povestea, iar, la sfârșit, vor vota cea mai frumoasă creaţie. Notaţi pe flipchart fiecare poveste și daţi buline colorate fiecărei grupe în scopul de a gratifica creatorii poveștii preferate. Apreciaţi creaţiile lor și oferiţi si dvs recompense.

(timp de lucru 20 minute)

Feedback și încheierea activităţii: În fialul ședinţei, spuneţi-le că sunt actori buni iar, faptul că au reușit să intre în pielea jucăriei preferate, aceasta demonstrează că știu să își aprecieze lucrurile și să le pună în valoare.

(timp de lucru 5 minute)

Teme de reflecţie:

- Ce roluri reproduce copilul în interpretarea jucăriei preferate?
- Care este rolul jucăriilor în comunicarea copilului cu familia?
- Faptul că o parte din viaţa personală a copilului-reprezentată de jucărie-este adusă in clasă, acest lucru influenţează coeziunea colecti-vului ?

Sarcini post-exerciţiu: Realizaţi o carte cu poveștile create de copii, daţi-i un titlu sugestiv și invitaţi părinţii la o activitate în cadrul căreia copiii să le prezinte cartea și poveștile lor. Puteţi atașa cartea la panoul grădiniţei pentru a le oferi copiilor un motiv să fie mândri de ceea ce au realizat împreună. În cadrul unei ore de desen, sugeraţi copiilor să-și aleagă un moment din povestea creată la ședinţa de consiliere și să-și deseneze fiecare personajul-jucărie încadarat în scena aleasă pentru lucrare, apoi realizaţi o expoziţie.

Mod de evaluare a activităţilor: Poveștile create de copii pot fi subiectul unui articol într-un ziar de profil pentru copii sau la o revistă. În acest fel veţi valoriza munca copiilor și îi veţi motiva să lucreze ăn echipă în continuare.

Obiectele tranziționale sunt jucăriile de care copiii se atașează foarte mult. Scopul acestora este de a sprijini copilul să capete încredere în el și de a-l stimula în a se autoobserva/autocunoaște. Aceste obiecte tranziționale apar în momentul în separării de mamă și constituie o apărare împotriva anxietății provocate de aceasta. Astfel de jucării pot fi animalele de pluș, iar dependența de ele poate dura ani în șir, chiar dacă jucăria rămâne cu un ochi sau fără un membru. Acestea îl învață pe copil relaționarea, atașamentul și iubirea. Prezentarea lor în fața colegilor simbolizează o mare încredere și considerație, echivalente cu un moment de autodezvăluire. Deci, un prim pas în crearea unei relații sociale bazate pe autenticitate.

alul REC – Resurse educaționale de consiliere pentru diriginți, învățători, educatori, consilieri și părinți

odul: Calitatea stilului de viață

Nivel: preșcolar-grupa 5-7 ani*

Tema: Calitatea stilului de viaţă

Titlul: **PRIETENII MEI DE NĂDEJDE:**

LEGUMELE ȘI FRUCTELE

Modul: Calitatea stilului de viață
Nivel: preșcolar-grupa 5-7 ani*

Activitatea 1: Solicitaţi copiilor să se aşeze în cerc, apoi spuneţi-le că veţi juca ”telefonul fără fir”.

Spuneţi unuia din copii următoarea propoziţie ”Mărul este fructul rege.”la ureche, cerându-i acestuia să transmită mai departe ceea ce a înţeles. Solicitaţi ultimului copil să spună tare ceea ce a auzit și observaţi

Imperativele vârstei. Perioada preșcolară este importantă în dezvoltarea fizică a copilului de aceea formarea deprinder-ilor de alimentație sănătoasă este es-ențială în acest mo-ment. În ultimul timp, studiile au evidențiat faptul că obișnuințele greșite de hrănire de-termină apariția bo-lilor nutritive încă din copilăria mică. Edu-carea stilului de hrănire este dublată în grădiniță de faptul

că meniul oferit de in-stituție este bine gân-dit, de aceea acesta este momentul inițial în care copilul trebuie să-și formeze primele deprinderi de alimen-tație sănătoasă. Uti-lizarea dulciurilor ca premiu este total greșită și are ca efect secundar asocierea acestora cu gratifi-carea, substituind bu-curia succesului.

Obiective:

● să identificecalităţile nutritive ale alimentelor date, urmărind prezentarea acestora din fișa de resurse;

●să substituie alimentele cu valoare slab nutritivă cu unele sănă-toase, pe baza prezentărilor făcute anterior;

●să își creeze un coș sănătos de alimente pe care să le consume săptămânal și pe care să-l noteze în carneţelul personal de alimentaţie sănătoasă;

●să completeze carnetul de alimentaţie sănătoasă pentru a-și evalua cât de sănătos mănâncă;

Concepte cheie: vitamine, minerale, alimentaţie sănătoasă, calciu, viaţă sănătoasă.

Resurse materiale: fișele de lucru, creioane colorate, foarfecă, lipici.

Resurse procedurale: conversaţia, dialogul, problematizarea, brainstorming, joc de rol, munca independentă.

Resurse de timp: 40 minute

Sugestii metodologice

Moment organizatoric: Aranjaţi sala de clasă astfel încât să fie câte cinci copii la fiecare măsuţă.

unde s-a produs schimbarea mesajului. Explicaţi copiilor că astfel se întâmplă și în momentul în care se transmite o opinie, fiecare copil îmbogăţind-o conform propriei păreri. Anunţaţi că veţi vorbi despre modul de alimentaţie sănătoasă.

(timp de lucru 5 minute)

Activitatea 2: Prezentaţi personajele din fișa de resurse, citind textele sugerate. Puteţi arăta imaginile copiilor mai întâi, întrebându-i dacă știu cine sunt aceastea. După aceea, citiţi prezentarea din fișă. Întrebaţi-i dacă știu alimente care conţin calciu, minerale, vitamine, apoi daţi-le fișa de lucru cu alimente și cereţi-le să le decupeze. Împărţiţi fișa de aplicaţie care reprezintă carnetul de alimentaţie sănătoasă și spuneţi-le copiilor că își vor confecţiona carnetul personal de alimentaţie sănătoasă, care le va spune cât de bine se hrănesc. Prezentaţi-le prima pagină și sugeraţi-le să își lipească o fotografie pentru personalizare și scrieși-le dumneavoastră numele și vârsta în cazul în care ei nu pot. Puteţi să confecţionaţi coperta carnetului [47] în cadrul unei ore de aplicaţii practice folosind o bucată de carton cu aceeași dimensiune ca și filele, pe care copiii pot să o deseneze cum doresc. Pentru a prinde toate filele, folosiţi capsatorul. Fiecare carnet trebuie să aibă o filă de început cu datele de identificare ale copilului, o filă pe care este tabelul pe care îl vor lucra în cadrul ședinţei (prima filă din fișa de aplicaţie), zece file cu tabele pentru a nota ceea ce mănâncă zilnic și o filă cu legenda în care va este trecută valoarea hranei consumate. Înainte de a începe jocul, explicaţi copiilor că vor completa tabelul cu alimentele decupate, atasându-le prin lipire, după care vor identifica împreună cu dumneavoastră cât de valoroase sunt acestea pentru organism. Explicaţi-

alul REC – Resurse educaționale de consiliere pentru diriginți, învățători, educatori, consilieri și părinți

le că pentru fiecare substanţă utilă pe care o conţin (și care este trecută în capătul de tabel), alimentele primesc un număr de steluţe, iar, în final, vor vedea care produs este cel mai sănătos. Spuneţi-le că un aliment este cu atât mai sănătos cu cât are mai multe steluţe.

După ce terminaţi de completat tabelul, propuneţi-le copiilor să aleagă alimentele cu cele mai puţine steluţe și să le înlocuiască cu cele care au valoare mare și gust asemănător (spre exemplu, ciocolata se poate înlocui cu fructele-este dulce dar.are valoare mai mare decât ciocolata). Puteţi alege alimentul de aur al zilei, ghidându-vă după numărul de steluţe acumulate. Discutaţi cu copiii rolul fiecărui aliment în organism, urmărind tabelul. Propuneţi-le să completeze singuri tabelul acasă, urmărind valoarea hranei consumate. Anunţaţi un concurs care are ca subiect cel mai corect completat carnet – nu uitaţi să spuneţi copiilor că este important ca să consume alimente sănătoase iar premiul va fi câștigat de cel care nu va uita să scrie în carneţel și care va avea în alimentaţie cele mai multe alimente bune. Ca premiu, puteţi oferi o steluţă personalizată, iar, în săptămâna în care copilul a fost câștigător, poza lui va fi pusă la panoul clasei, el fiind numit ”copilul zilei”.

(timp de lucru 30 minute).

48 Feedback și încheierea activităţii: În finalul activităţii, apreciaţi modul în care copiii au lucrat.

Puteţi să le propuneţi copiilor să deseneze alimentul de aur pentru a-l pune la panoul clasei, în cazul în care mai aveţi timp.

(timp 5 minute).

Teme de reflecţie:

- Ce alimente nu favorizează dezvoltarea fizică a preșcolarului?
- Cum convinge un părinte pe copilul său preșcolar să înlocuiască dulciurile bine ambalate cu fructele?
- Cum învăţăm un copil preșcolar să aleagă produsul sănătos din rafturile magazinelor?

Sarcini post-exerciţiu: Organizaţi un concurs cu titlul ”prietenii mei de nădejde: fructele și legumele”, în care să evaluaţi cunoștinţele pe care le-au acumulat în cadrul ședinţei de consiliere, la care să folosiţi ca premii, fructe pe care le puteţi solicita de ma părinţi sau sponsori și diplome. Puteţi face o ședinţă cu părinţii pentru a-i anunţa programul de analiză nutritivă și a le solicita sprijinul în atingerea obiectivelor. Evidenţiaţi faptul că, pentru a avea succes în a forma deprinderi de alimentaţie sănătoasă, este necesar ca și familia să susţină aceast demers.

Mod de evaluare a activităţilor: Carnetul de alimentaţie sănătoasă este o modalitate foarte bună pentru evaluarea modului de transfer al cunoștinţelor. Pentru aceasta este necesar ca dumneavoastră să solicitaţi la fiecare întâlnire carnetul și să apreciaţi munca independentă de acasă

Ultimele studii din medicină evidențiază faptul că alimentația corectă poate vindeca boli incurabile. Un alt avantaj al hrănirii sănătoase cu alimente cu nivel ridicat nutritiv, este menținerea stării tonice atât fizice cât și intelec-tuale. Educația nutritivă este un element de cultură civică esențial în formarea cetățeanului care îl ajută pe acesta să-și formuleze alegerile din domeniul alimentar utilizînd ca și criteriu, aportul la sănătatea personalî și nu o reclamă incitantă sau un ambalaj frumos. .

Resurse didactice:

Familia Vitaminelor

Noi suntem familia Vitamine: mama este Vitamina A care ajută ochii să vadă bine și pielea să fie moale tatăl este Vitamina C care ajută corpul să crească, îi dă putere în lupta contra virușilor și bolilor. Noi avem mulţi copii: patru gemeni care se numesc Vitaminele B1, B2, B6 și B 12-nu ne-am așteptat să avem atâţia bebeluși odată dar îi iubim mult pentru că ajută organismul să se refacă după o boală și îmbogăţesc sângele cu globule roșii. Mai avem o nepoţică Vitamina D care apără organismul de

alul REC – Resurse educaționale de consiliere pentru diriginți, învățători, educatori, consilieri și părinți

infecţii și care este prietenă foarte bună cu Calciul. Iar ei împreună reușesc să întărească oasele omului. Să vă pe prezint mătușa mea, Vitamina E care este importantă în creșterea copilului. Ea are doi copii minunaţi Vitamina K- un băieţel cam zăpăcit dar harnic pentru că ajută la închiderea rănilor-și o fetiţă drăgălașă, Vitamina H- care are un păr frumos și lung și care ajută, evident, la creșterea părului și frumuseţea pielii.

Nouă ne place să ne bagaţi în seamă și să ne consumaţi în alimentele sănătoase, pentru că așa avem și noi ocazia să ne arătăm puterile magice asupra corpului vostru.

Povestea Domnului Calciu

Îmi place să mă îmbrac în alb în fiecare zi, iar din această cauză, toată lumea m-a poreclit Domnul Calciu. Locuiesc în firele de brânză, am o casă în picăturile de lapte și bucăţelele de arahide, fasole, gălbenuș de ouă. Sunt un bun profesionist pentru că reușesc să fac ceea ce-mi propun: intru în oase și dinţi și îi întăresc. Oamenii mă caută și mă apreciază foarte mult, iar copiii mă caută în lactate și în ciocolata cu lapte. Sunt îndrăgostit de domnișoara Vitamina D. Împreună suntem campioni în întărirea și construirea oaselor.

Grupul de constructori numiţi Minerale

Mă numesc Fier, poreclit și Fe, și am sarcina de al transporta pe Oxigen în sânge pentru a alimente plămânii, altfel tu nu poţi respira. De obicei locuiesc în struguri, carne, fasole, caise.

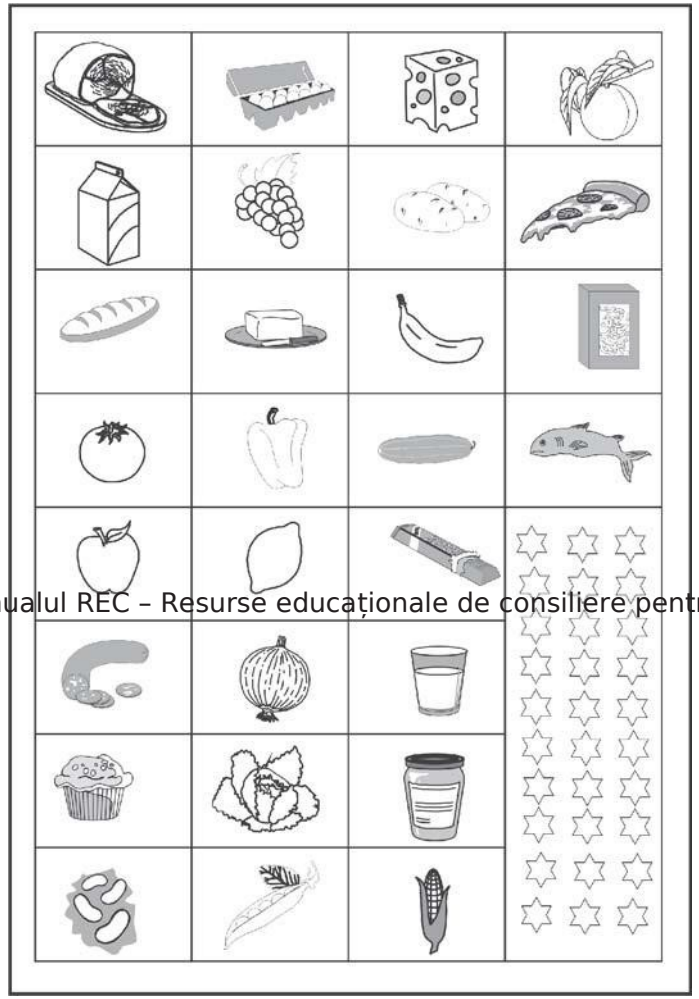
Eu sunt Zincul- zidarul care repară mușchii și construiește celule roșii. Mă găsiţi în cereale.

Domnul Calciu lucrează împreună cu Fosforul la întărirea oaselor, iar prietenul lor, Magneziul, este important în relaxarea mușchilor și creierului.

Suntem mereu lângă tine și ne dorim să ne cunoști și să ne consumi pentru a-ţi îmbunătăţi sănătatea.

Fișa de lucru

1. Solicitaţi copiilor să decupeze alimentele și steluţele din tabelul următor:



alul REC – Resurse educaționale de consiliere pentru diriginți, învățători, educatori, consilieri și părinți

Tabel cu valori nutritive:

Prima pagina a carnetului alimentaţiei sănătoase:

alul REC – Resurse educaționale de consiliere pentru diriginți, învățători, educatori, consilieri și părinți

Fișa de aplicaţie

1. Completaţi tabelul cu alimentele decupate, respectând
substanţele nutritive pe care le conţin:

Pentru fiecare aliment care conţine minerale, acordaţi două steluţe,
pentru cele care conţin calciu, acordaţi trei, iar pentru cele care conţin
vitamine, acordaţi patru steluţe. Faceţi calculul și desenaţi alimentul zilei

care a câștigat punctajul cel mai mare.

Alimentul zilei :

Manualul REC – Resurse educaționale de consiliere pentru diriginți, învațători, educatori, consilieri și părinți

alul REC – Resurse educaționale de consiliere pentru diriginți, învățători, educatori, consilieri și părinți

REFERINŢE

Introducerea consilierii în grădiniţe a reprezentat o provocare pentru sistemul românesc de asistenta psihopedagogica , încă tânăr și în etapa de autodefinire. În același timp, această inițiativă a generat mari așteptări din partea comunităţii educaţionale și a familiilor, care au văzut în acest gest soluţia la problemele pentru care este necesară o intervenţie de specialitate. Practica și experienţa profesorilor psihopedagogi, a psihologilor sau profesorilor sociologi formaţi pentru activitatea în sistemul de învăţământ este un punct de plecare valoros în derularea intervenţiilor la cabinete sau în clase, de aceea fiecare idee de abordare a tematicii specifice vârstei preșcolare este o resursă suport în conturarea unei baze procedurale de referinţă în practica consilierii. Broșura de faţă este o iniţiativă creativă-bine documentată, având la bază practica de cabinet a autorului- de intervenţie în abordarea unei tematici mai puţin prezentate (abordate) în literatura de specialitate pentru lucrul cu grupuri de copii preșcolari. Îmbinarea demersului didactic cu tehnici, procedee, exerciţii practice și materiale de suport recomandă lucrarea de faţă ca o fiind o lectură utilă și

o sugestie de deblocare a creativităţii fiecărui consilier, atât de necesară construirii stilului propriu în scopul eficientizării activităţii.

Prof Aurelia Florentina Stănculescu , director Centrul Municipiului București de Resurse și Asistenţă Educaţională

Prof Robert Florin Florea, director adjunct Centrul Municipiului București de Resurse și Asistenţă Educaţională

RESURSE BIBLIOGRAFICE

Baban Adriana, Consiliere educaţională, Ghid metodologic, Imprimeria „Ardealul”, Cluj-Napoca, 2001.

Baker Stanley, School counseling for the twenty-first century, second edition, Prentice Hall Publication, NY, 1996.

Birch, Ann (2000). Psihologiadezvoltării. Bucureşti : Ed. Tehnică. Ivey, A., Gluckstern, N., Bradford Ivey, M., (1999), Abilităţile
consilierului, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca
Lisievici, P., (1998), Teoria şi practica consilierii, Editura Universităţii din Bucureşti
Holdevici, I. (2009), Tratat de psihoterapie comportamentala, Ed. Trei
Mitrofan, I. (2008). Introducere în psihoterapie. Reperemeto-dologice și aplicative. București: Editura SPER.
Mitrofan, I. (coord.). (2003). Cursa de obstacole a dezvoltării
umane.Iași: Editura Collegium, Polirom. 57 Papalia, Diane ;Wendkos Olds, Sally ; Feldman Duskin, Ruth

(2009) Dezvoltarea Umană, Editura Trei.
Vrăşmaş, E.A., (2002), Consilierea şi educaţia părinţilor, Editura Aramis,

http://www.training-games.com/pdf/40FreeIceBreakers.pdf

http://www.skillsconverged.com/FreeTrainingMaterials/tabid/258/
Default.aspx
http://wilderdom.com/games/PsychologicalExercises.html

alul REC – Resurse educaționale de consiliere pentru diriginți, învățători, educatori, consilieri și părinți

CUPRINS

alul REC – Resurse educaționale de consiliere pentru diriginți, învățători, educatori, consilieri și părinți

Modul: Autocunoaștere și dezvoltare personală
Nivel: preșcolar-grupa 5-7 ani*

alul REC – Resurse educaționale de consiliere pentru diriginți, învățători, educatori, consilieri și părinți

Modul: Autocunoaștere și dezvoltare personală
Nivel: preșcolar-grupa 5-7 ani*

62

63

alul REC – Resurse educaționale de consiliere pentru diriginți, învățători, educatori, consilieri și părinți

Modul: Autocunoaștere și dezvoltare personală
Nivel: preșcolar-grupa 5-7 ani*

alul REC – Resurse educaționale de consiliere pentru diriginți, învățători, educatori, consilieri și părinți